

Dein Beckenboden – Dein Kraftzentrum

Basiswissen in Verbindung mit Übungen & Beckenboden-Yoga für Prävention und Rehabilitation

**In diesem Workshop erwartest dich ein ausgewogener Mix aus Theorie und
Praxis rund um den Beckenboden.**

**Ein gesunder, flexibler und bewusster Beckenboden wirkt sich positiv auf
deinen Rücken, deine Haltung, dein Sexualleben und dein Lebensgefühl aus.
Praktiziert werden wirksame Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und
Entspannung des Beckenbodens.**

**Für alle Frauen, die Lust haben mehr über ihren Beckenboden ganzheitlich zu
erfahren und zu erspüren.**

Basisworkshops

Freitag 07.03.25, 14:30-18 Uhr

Vertiefungsworkshops

(Voraussetzung Teilnahme an einem Basisworkshop)

Freitag 09.05.25, 14:30-18 Uhr

Kosten pro Workshop nach Selbsteinschätzung zwischen 10-20 €

**Einzelberatungen bei Beckenbodenbeschwerden können im FMGZ vereinbart
werden.**

**Kursleitung und Beratung: Edelgard Charlotte Fink
Zertifizierte Trainerin nach Susanne Schwärzler**

**Anmeldung über FMGZ Tel: 0511-3004546
oder E-Mail: info@fmgz-hannover.de**

Veranstaltungsort: Escherstraße 10, 30159 Hannover