

Programm:

<u>Zeit:</u>	<u>Becken.Boden-darüber sollten wir sprechen!</u>
09:00	Begrüßung mit Sonnengruß
09:45	Becken.Boden-Erkenne das Problem- Evaluiere es- und eliminiere es! Unterschied Belastungs- und Stressinkontinenz, Beckenorgansenkung, Rückbildung Die 3 häufigsten Fehler im Beckenbodentraining Welche Übungen sind die Richtigen für mich?
10:15	Wir erstellen deinen persönlichen Trainingsplan in nur 5 Minuten P.E.R.F.E.C.T Schema- wie evaluiere ich stets neu?
10:30	<u>Anatomie und Expertenwissen-Beckenboden</u> Alltagrelevantes Expertenwissen über die Muskeln, Bänder und Bindegewebe des Beckenbodens, Blase und deren Funktionsfähigkeiten. Vulva vs. Vagina
10:50	Kaffeepause
11:00	<u>Knalleffekt: Haltung und Aufrichtung</u> Wie Haltung und Aufrichtung dein Leben, aber vor allem die Funktion im Bauch und Beckenboden bestimmt. Korrekte Haltung als Fundament eines funktionellen Körpers und gesunden Lebensstils?
11:30	<u>Flacher Bauch- Stabiler Bauch!</u> Habe ich eine Rectusdiastase? Warum geht mein „Bauchloch“ nicht zu? „No go´s“- Übungen
12:00	Mittagspause- wir haben für deine Verpflegung gesorgt
13:00	<u>Wie hormongesteuert bin ich wirklich?</u> Der weibliche Zyklus und Hormone
13:30	<u>„Das erste Mal?!“</u> Sexualität und Schmerzen beim Sex Was mag ich und wie kommuniziere ich es?! Ein Auszug: Mit Kindern für Intimität und Sexualität sprechen
14:15	Yogaeinheit mit Nina
15:00	Was sollte deine <u>Blase</u> können? Wie oft aufs Klo? Wieviel soll raus?
15:30	<u>Offizielles Ende</u> Q&A- Stell uns deine Frage und wir liefern dir die Antwort!
16:00	Kaffeepause
16:15	<u>Einzelsettings (30 Minuten Taktung) (auf Wunsch! Nicht im Seminar enthalten)</u> Ich bitte dich im Vorfeld mit mir einen Termin zu vereinbaren.