

# 🌸 Beckenboden-Yoga für Frauen 🌸

## Stärke und nutze die Kraft aus deiner Körpermitte

Möchtest du deinen Beckenboden stärken, deine Körperwahrnehmung verbessern und gleichzeitig Entspannung finden? Dann ist mein Beckenboden Yogakurs genau das Richtige für dich!

### 🧘 Kursinhalte:

- Sanfte Yogaübungen verbunden mit der Atmung zur Aktivierung, Stärkung und Entspannung des Beckenbodens
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Integration der Beckenbodenarbeit in den Alltag
- Austausch und Unterstützung in einer kleinen Gruppe 3-6 TN

### 📅 Kursdetails:

- Startdatum: **Mittwoch, 23. April 2025**
- Dauer: bis 04. Juni 2025
- Wann: jeden Mittwochabend **von 17.50 Uhr bis 19.00 Uhr**
- Wo: Yoga sein, Parkweg 3C, Niederrohrdorf

Der Preis von 447 CHF beinhaltet 1 Einzeltherapiesitzung à 60-70 min. (diese findet vor Kursbeginn statt) und 7 Gruppenstunden à 70 min. in einer Kleingruppe von 3-6 TN.

### 👤 Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre Körpermitte stärken und mehr über ihren Beckenboden erfahren möchten. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

### 💡 Warum Beckenboden Yoga?

Ein starker Beckenboden unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch das emotionale Wohlbefinden. Er hilft bei der Verbesserung der Haltung, der Stabilität und kann Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Inkontinenz lindern.

### 🌟 Melde dich jetzt an!

Manuela Bossert / [www.yogasein.ch](http://www.yogasein.ch) / [info@yogasein.ch](mailto:info@yogasein.ch) / 076 323 44 89