

# BECKEN.BODEN

## CHECK UP- TAG



**4. MAI 2024**

**RELAX RESORT KOTHMÜHLE- NEUHOFEN/YBBS**



BIS  
10:00

Einzel check-up´s. Bist du aus der Gegend, werden die check- up´s schon die Tage zuvor in der Praxis durchgeführt.

10:00

Start- Meet an Greet: mein Beckenboden  
Wir besprechen dein Ultraschallbild- anonym!  
Ein Model kommt zur live-Demo- anonym!

10:30

Was ist der Beckenboden und seine  
3 größten Herausforderungen!  
Kennst du bestimmt...

10:50

Vormittagsnack

11:00

Wenn die Blase deinen Alltag bestimmt...

12:00

Mittagspause (inkl. Essen)  
mit erfrischenden Sprung in den Badeteich

13:30

Zyklusorientiertes Training  
Weil Frauen keine Männer sind....

14:30

Nachmittagsnack

15:00

Tabuthema: Darf ich darüber sprechen?

17:00

Hormonyoga am See



Bildquelle: Kothmühle

**MACH´S ZU DEINEM WOCHENENDE!**

ANMELDUNG UNTER:  
HALLO@MARGIT-HAAG.AT



MEHR INFOS UNTER:

WWW.MOSTVIERTLER-THERAPIETEAM.AT/BECKEN.BODEN-WORKSHOP/