



BECKENBODENKURS FÜR FRAUEN

Entdecke die Kraft deiner weiblichen Mitte



In meinem Kurs lernst du, wie du deinen Beckenboden bewusst wahrnehmen, gezielt kräftigen und effektiv entspannen kannst. Erfahre, wie der Beckenboden mit deiner Atmung, Rumpfmuskulatur, Sexualität sowie der Kontrolle über Blase und Darm zusammenhängt. Wir besprechen mögliche Beschwerden, die durch eine Beckenbodenschwäche entstehen können und gebe Tipps für einen gesunden Alltag.



<u>Beginn:</u>	27.2.2025 -18:00-19:00 Uhr – 7 Abende
<u>Alle Termine:</u>	6.März, 13.März, 20.März, 27.März, 3.April, 10.April,
<u>Ort:</u>	Egg, Gymnasium (kleiner Musikraum)
<u>Beitrag:</u>	82 Euro
<u>Mitzubringen:</u>	warme Socken, Trinkflasche, Turn- oder Yogamatte
<u>Teilnehmeranzahl:</u>	8 Frauen
<u>Anmeldung:</u>	Volkshochschule Bregenz

Mein Name ist Perpmer-Küng Angelika, ich bin Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Kontinenz- und Stomaberaterin, Beckenbodentrainerin

Melde dich bei mir und tue für dich und deinen Beckenboden etwas Gutes!