

## BECKENBODEN WORKSHOP

*Donnerstag 23.01. 2013, 19.00Uhr*

---

Wussten Sie bereits, dass der Beckenboden...

- ... nicht nur bei **Inkontinenz** (Harnverlust) gestärkt gehört?
  - ... **Blockaden im Kreuz-Darmbeingelenk** (Iliosacralgelenk) hervorrufen kann?
  - ... für **Kreuzschmerzen** verantwortlich sein kann?
  - ... mit der **Halswirbelsäule und dem Zwerchfell** (größter Atemmuskel) in Verbindung steht?
  - ... den **venösen und lymphatischen Abfluss** in den Beinen beeinflusst?
  - ... oft zu **viel Spannung** hat (Managererkrankung)?
  - ... Probleme in den **Kniegelenken** verursachen kann?
  - ... **Atemübungen** zur Entspannung benötigt?
- 

Bei Interesse am Workshop bitten wir Sie, uns dies persönlich bekanntzugeben!

Unkostenbeitrag € 2,--

Wir freuen uns auf Ihr kommen!

Karin und Othmar