



BECKENBODEN WORKSHOP

Donnerstag 23.01.2014, 19 .00 Uhr

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