



# INTENSIVTAGE BECKENBODEN



## Workshop für Frauen Beckenboden und Aufrichtung

---

Samstag, 07. April	2018	09.30–12.30
Samstag, 09. Juni	2018	09.30–12.30

Das 3. Datum legen wir gemeinsam am 7.4.18 fest

---

Könizstrasse 19a | 3008 Bern  
Telefon 079 274 36 71

Im „Turm“ unserer menschlichen Haltung in der Vertikalen, ist der Beckenboden, neben den Fusssohlen und dem Zwerchfell, einer der wichtigsten „Zwischenböden“. Besonders bei Frauen ist er sehr anfällig auf Funktionsstörungen. Bewusstes Wahrnehmen und gezielte Übungen helfen prophylaktisch gegen Schwäche und deren Folgen, die sich leider oft erst im Alter zeigen.

Die Beckenstellung in unserer Haltung ist in direkter Weise mit den Hüftgelenken und der Wirbelsäule verbunden. Deshalb hat eine Schwäche des Beckenbodens fast immer auch mit unserer Haltung zu tun.

In dem wir die Zusammenhänge zwischen Aufrichtung und Beckenboden erforschen, werden nachhaltige Verbesserungen möglich.

Anmeldung: telefonisch (079/274 36 71 )  
oder via homepage: [www.eliane-joho-feldenkrais.ch](http://www.eliane-joho-feldenkrais.ch)

Kosten: Fr. 250,-

Kursort: Feldenkrais Praxis Eliane Joho, Könizstrasse 19  
3008