



Könizstrasse 19a | 3008 Bern  
Telefon 079 274 36 71

# INTENSIVTAGE BECKENBODEN

## **Workshop für Frauen Beckenboden und Aufrichtung**

---

---

5. - 9. August 2024  
von 13.30 - 15.30

---

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 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 home-page [www.eliane-joho-feldenkrais.ch](http://www.eliane-joho-feldenkrais.ch)

Kosten: Fr. 350.-