

Die Kraft der Mitte

Unser Beckenboden hat so großen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organaktivität, Gefühlsleben etc. hat wird oft vernachlässigt. Bewegt man sich bewusst aus dem Beckenboden heraus, verändert sich der Tonus der ganzen Rumpfmuskulatur. Eine solche Haltung strahlt Gelassenheit und Stärke aus, sie macht psychisch belastbarer, stabiler, gelassener.

Ist der Beckenboden verkrampft, blockiert er die nötigen Beckenbewegungen und schränkt eine sinnvolle Gewichtsübertragung des Rumpfs auf die Beine ein. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke werden unnötig belastet.

Yoga mit dem Fokus auf den Beckenboden dient als wertvolle Prophylaxe für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen etc.

Termin & Ort

Freitag, 24. April 2020

18.30 bis 21.00 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 35,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

gitti@yoga-feldkirch.at

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.