



Beckenbodentraining für Frauen

In diesem Workshop bekommen Sie grundlegendes Wissen über die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens. Dies ist Voraussetzung, um ihn überhaupt ansprechen zu können.

Sie lernen:

- den Beckenboden wahrzunehmen
- den Aufbau der 3 Beckenbodenschichten
- wie die aufrechte Haltung Einfluss auf den Beckenboden nimmt
- Verhaltensregeln um den Beckenboden nicht zu belasten
- wie die Übungen mit der Atmung kombiniert werden
- Übungen zur Kräftigung und wie sie sich in den Alltag integrieren lassen
- dass Entspannungsübungen für den Beckenboden genauso wichtig sind

Samstag, 12. Dezember 2026 von 9:00 -13:00 Uhr

Kosten:

1x 4 UE € 33,-

Kursort:

VHS Wiener Urania
1010 Wien, Uraniastrasse 1

Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 101000
Mail: urania@vhs.at
Kurs-Nr.: 16971010

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02
Mail: ingrid@feureis.at
www.atemzeitraum.at