

Den Beckenboden erkunden

DATUM 07.02.2025
ZEIT 1 x Fr 19:00 - 21:00
ORT heyoga, Strehlgasse 8, 6430 Schwyz

KURSNUMMER

251-1474

KURSLEITUNG

Erika Niederer-Camenzind

BESCHREIBUNG

Der Beckenboden erfüllt wichtige Funktionen im Körper und besteht aus Muskeln, Sehnen und Bändern. Er stützt die inneren Organe, kontrolliert die Blasen- und Darmfunktion (Kontinenz), beeinflusst das Lustempfinden und unterstützt die aufrechte Haltung des Körpers. Lernen Sie das flexible Zusammenspiel der Muskeln im Körperzentrum kennen und wie man den Beckenboden aktiviert, so dass er seine Aufgaben optimal wahrnehmen und auch auf die umliegenden Muskelgruppen unterstützend einwirken kann.

Auf der Matte liegend üben wir, den Beckenboden mit gezielten Übungen wahrzunehmen und zu stärken. Für das Sitzen auf dem Stuhl, das Stehen und Gehen erhalten Sie weitere Impulse, die mühelos im Alltag angewendet werden können. Diese Übungen helfen, den Beckenboden zu stärken und seine Funktionen zu verbessern.

KURSZIEL

Ein Gefühl für die Schichten des Beckenbodens entwickeln. Zusammenhänge von Körperhaltung, Atmung, Bewegung, Anspannung und Entspannung erkennen. Beckenboden stärken.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 65.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Handtuch, Socken, lockere und evtl. warme Bekleidung

DATEN

Fr 07.02.2025 19:00 - 21:00

FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb