

12-3011206 Beckenboden und Rücken AufbauSeminar

Beginn	Sonntag, 28.11.2021, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	30,40 €
Dauer	1 Tag
Kursleitung	Maria Bremberger
Informationen	In diesem Kurs gilt die 3G-Regel. Bitte bringen Sie zum Kurs einen entsprechenden Nachweis mit. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Sportschuhe sowie ein Getränk und Imbiss mitbringen.
Kursort	Bad Wildungen, Wandelhalle, Georg-Viktor-Quelle 3, 34537 Bad Wildungen

Ziel dieses AufbauSeminars ist es, die Beckenbodenmuskulatur mit der Tiefenmuskulatur unseres Rumpfes zu einem Kraftzentrum zu vernetzen als Voraussetzung für eine leichte Aufrichtung und kraftvolle Bewegungen. Auch werden wir die Atemmuskulatur mit einbeziehen. Dann können sich Spannungsmuster verändern. Um nachhaltige Erfolge zu ermöglichen, sind die Übungen so aufgebaut, dass sie leicht in den Alltag integrierbar sind. Verwendete Methoden: Feldenkrais, Cantieni, Franklin, Spiraldynamik und Hatha-Yoga. Es ist sinnvoll, vor diesem AufbauSeminar ein BasisSeminar Beckenboden zu besuchen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2021	10:00 - 15:00 Uhr	Bad Wildungen, Wandelhalle, Raum Rappold, Georg-Viktor-Quelle 3

[zur Kursdetail-Seite](#)