Yoga für den Beckenboden

Workshop

Erdung - Aufrichtung - Stabilität

Sich mit seiner Kraft aus der Mitte verbinden.

Mit Freude und Selbstvertrauen im Leben stehen.

Dr. Susanne Gentzsch - Information und Anmeldung:
info@susannegentzsch.de - Tel.: 0175-169 37
www.susannegentzsch.de

Der Beckenboden ist eine eher wenig beachtete Region unseres Körpers, die sich oft erst bemerkbar macht im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung oder bei Schwierigkeiten, z.B. mit Kontinenz oder Sexualität.

Zudem ist der Beckenboden von grundlegender Bedeutung für unser Dasein insgesamt. Ganz besonders aus der Sicht des Yoga findet sich hier die Basis für die Energie und die Haltung, mit denen wir im Leben stehen. So bedeutet Yoga für den Beckenboden - Üben für freudvolle Kraft, Vitalität und Haltung im Leben insgesamt. Ein Workshop zum Nachdenken, Erproben, Erspüren und Erleben. Herzlich willkommen!

Ort:
Praxis Medosophos: www.medosophos.de
Rutschbahn 11a, 20146 Hamburg (Grindel)
und
Yogazentrum-Travemünde
www.yogazentrum-travemuende.de

Kosten: 45,- Euro

Nächster Termin: