

Du und dein *Beckenboden*



Eine Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

Samstag, 07. Juni 2025 oder Samstag, 11. Oktober 2025 | 10 – 16 Uhr
Kosten: CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen und kleine Mittagsverpflegung
Matten, Handtücher, Getränke, Snacks stelle ich gerne zur Verfügung.

Anmeldung: regula_erne@bluewin.ch | 079 297 07 06

Ab 3 Anmeldungen findet der Kurs statt: max. 8 Teilnehmerinnen

Ich wünsche mir, dass Frauen an diesem Tag ein Wissen bekommen (theoretisch und praktisch) auf das sie ein Leben lang zurückgreifen können und sie im Alltag unterstützt. Mit modernen Übungen biete ich ein Training, welches herausfordernd, aber dennoch sehr achtsam ist.

Der Beckenboden ist ein sehr beeindruckender Muskel, der trainiert werden kann, darf und auch soll.

Regula Erne

Du und dein *Beckenboden*

Was erwartet dich an diesem Tag?

Zu Beginn erkläre ich die Bedeutung der aufrechten Körperhaltung und den Einfluss auf den Beckenboden, wir besprechen Störungen und deren Ursachen. Ich lerne den Frauen den Beckenboden wahrzunehmen und ihn gezielt (auch mittels Bilder) zu aktivieren und zu entspannen. Wir schaffen hier die gemeinsame Basis für den Tag. Ebenso wird das Alltagsverhalten unser Thema sein. Es geht besonders um das Heben und Tragen mit Beckenboden-Aktivierung.

Ich zeige den Frauen, wie diese Bewegungen aus der Kraft des Beckenbodens unterstützt werden können und so manche Tipps und Tricks verrate ich auch!

Nach der kleinen Mittagspause werden wir ganz viel in die Praxis gehen und in verschiedenen Ausgangspositionen üben, üben, üben ...

Für wen ist der Beckenboden Workshop hilfreich:

- Du fragst dich schon eine Weile, was es mit dem Beckenboden eigentlich auf sich hat?
- Wie du diesen Muskel spüren und trainieren kannst?
- Vielleicht hast du schon vor einer ganzen Weile ein oder mehrere Kinder geboren und immer mal wieder das Gefühl, dass du gern etwas für diese Muskelschicht tun magst?
- Du willst präventiv deinen Beckenboden schützen, oder du leidest unter einer schwachen Blase?
- Auch für junge Frauen, ohne vorausgegangene Geburt, hat ein Beckenboden-Training viele Vorteile, auch bezüglich ihrer Sexualität.
- Beckenboden Wahrnehmung und Kräftigung bringt jeder Frau auch wenn sie (noch) nicht geboren hat viele Vorteile.

Und die gute Nachricht: es ist nie zu spät für Beckenbodentraining!