



“Wohl - fühlen”

Beckenboden erkunden und stärken

2. April 2022

Durch die Feldenkrais Methode schulen wir unsere Wahrnehmung, wir lernen zu differenzieren und genau hinzu spüren/fühlen.

An diesem Samstag erlernen Sie das „Anspannen“, aber insbesondere auch das “Loslassen“ des Beckenbodens .Die unterschiedlichen Muskelregionen werden geklärt und gezielt betätigt, somit kann der Beckenboden im Alltag situationsangepasst und automatisch richtig reagieren.

Mit Aufmerksamkeit erspüren Sie die Zusammenhänge von Beckenboden und Körperhaltung im Liegen, Sitzen und Stehen, sowie die Funktion beim Gehen, Heben, Tragen, Husten, etc.

Durch gezielte Übungen wird das Gelernte wirksam und erfolgreich umgesetzt.

Ein lebendiger, kraftvoller Beckenboden hat einen positiven Effekt auf: Blasenschwäche, Senkung von Blase, Darm oder Gebärmutter, Stuhlgang, vor und nach Geburten, nach gynäkologischen Operationen, auf unsere Sexualität, unsere Körperhaltung und unsere Art zu Gehen, sowie auch auf die Atmung und Stimme...

Datum: Samstag, 2. 4. 2022

Zeit: 9:30 – 13:30 Uhr

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22

Gebühr: 50,00 €

Tee und Wasser vorhanden

Bitte bringt eine Tasse und kleinen Snack für die Pause mit sowie dicke Socken, ein großes und ein kleines Handtuch!

Für diesen Tag gilt die 2Gplus Regel auch für Geboosterte !

Bitte Abstands- und Hygieneregeln einhalten und beim Betreten des Gebäudes die Maske tragen. Auf der Matte geht es ohne Maske.

Heike Schenke

Feldenkrais-Lehrerin

Für weitere Information bin ich telefonisch unter 02501/441130 zu erreichen.

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang der Gebühr bis 25.3. auf das Konto:

IBAN DE 2740090900 3870818615 PSD Bank Münster BIC GENODEF1P15