

FELDENKRAIS BECKENBODEN- SEMINAR

Stärkung der Mitte



ILANZER DOMINIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Zeit, sich etwas Gutes zu tun?
- WER** Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin
- WANN** Samstag, 24. Februar 2024 bis Sonntag, 25. Februar 2024 oder
Samstag, 23. November 2024 bis Sonntag, 24. November 2024
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

FELDENKRAIS BECKENBODEN- SEMINAR

Stärkung der Mitte



WAS

Zeit, sich etwas Gutes zu tun?

Erleben Sie, warum der Beckenboden eine wichtige Basis ist im Alltag, beim Sport, beim Singen und vielem mehr. Die Beckenbodenmuskeln sind unsichtbar und liegen teilweise tief im Körperinnern. Mit Übungen der Feldenkrais Methode lernen Sie den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu aktivieren. Die funktionellen Zusammenhänge werden mit anatomischen Bildern und vermitteltem Fachwissen erlernt.

Das Seminar eignet sich als Therapie bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen, wie Rückenbeschwerden und Inkontinenz. Aber auch vor und nach Geburt und Operationen des Unterleibs und zur Prävention.

Das Ziel des Seminars ist, Ihnen zu ermöglichen, den aktiven Beckenboden in den Alltag zu integrieren. Der voll funktionsfähige Beckenboden richtet uns innerlich wie äusserlich auf.

WER

Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin SFV, Via Sum las Cuorts 3, 7152 Sagogn, 079 392 41 88, www.kobler-feldenkrais.ch, kobler@feldenkrais.ch

Zielpublikum: Frauen jeden Alters

WANN

Samstag, 24. Feb. 2024 von 10 Uhr bis Sonntag, 25. Feb. 2024, 16 Uhr oder Samstag, 23. Nov. 2024 von 10 Uhr bis Sonntag, 24. Nov. 2024, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 290
Frühbucher CHF 260 Februarkurs bis zum 11. Januar 2024 bzw.
Novemberkurs bis zum 10. Oktober 2024
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES Abgabe von Übungen für zu Hause.