

# Entspannung im Beckenraum – für einen vitalen, dynamischen Beckenboden



## **Inhalt**

Praktisches Erfahren steht im Vordergrund: Sie machen Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und Vitalisierung des Beckenbodens und des Beckenraumes. Diese Annäherung an einen entspannten und lebendigen Beckenraum wird in einen Zusammenhang gestellt mit dem Mund-, Rachen- und Kopfraum sowie kaudal in die Fussregion. Die Idee ist - sowohl in isolierten als auch in kombinierten Übungsformen - den Beckenboden und den Beckenraum in einen umfassenden, und nicht ausschliesslich funktionalen, Zusammenhang zu integrieren und zu erfahren. Die unterschiedlichen Herangehensweisen aus Beckenbodenarbeit, Atmung, Yoga, Feldenkrais, Body Mind Centering und aus verschiedensten somatischen und bewegungsorientierten Ansätzen werden mit Ideen, Verknüpfungen und einem Handout begleitet.

## **Ziele**

Sie erfahren die Vielschichtigkeit von Entspannung und Vitalität am eigenen Körper und gehen mit einem Koffer voller Übungsideen nach Hause.

## **Voraussetzung**

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

## **Kursleitung**

Cordula Haselwander

## **Kursdauer**

6.5 Stunden