



## **Beckenboden Training bei Endometriose**

Endometriose ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern, die erst relativ spät erkannt wird. Der Weg bis zur Diagnose ist für viele Frauen ein Martyrium.

Für die Betroffenen gibt es die Möglichkeiten verschiedener Übungen zum Entlasten, Lösen und Kräftigen des Beckenbodens; abhängig vom Stadium und Operationen.

In diesem Workshop zeigen wir dir gezielte, effektive Übungen aus den Bereichen Beckenboden Training, Atemtherapie und Entspannung auf. Sie sind bei der Behandlung von Endometriosepatientinnen ein sehr wichtiger Bestandteil der Therapie.

Die Übungen werden von 9.00 bis 12.00 Uhr in Theorie vorgestellt.  
Ab 13.00 Uhr geht's mit Praxis weiter.

**Ziele:** Du kannst Frauen mit Endometriose kompetent und individuell beraten und behandeln und bekommst Werkzeuge an die Hand, um den Alltag der Betroffenen zu verbessern, sodass sie auch mit Endometriose ein erfülltes Leben zu führen können.

**Voraussetzung:** medizinische oder therapeutische Grundausbildung

**Netto-Dauer:** 6.5 Stunden