

gesundheits-wärchstatt
Massage / manuelle Behandlungen



Mirjam Seeholzer

Oberdorf 51 / 6403 Küssnacht

079 297 03 30

kontakt@mirjamseeholzer.ch

Präventiver Beckenbodenkurs für Frauen

Wer:

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden (wieder) spüren & aufbauen wollen.

Der Kurs ist auf maximal 9 Frauen ausgerichtet, damit auch auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Wann / Was:

Mittwoch 9.00 – ca. 10.30 Uhr

Jeder Vormittag enthält Theorie, Wahrnehmung, praktische Übungen wie auch Aufgaben fürs nächste Mal.

- 13.3. Anatomie des Beckenbodens / Muskulatur
- 20.3. Blase und Miktion
- 27.3. Senkung, Atmung, Füsse
- 03.4. Haltung, Alltagsintegration
- 10.4. Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur
- 17.4. Balance
- 24.4. Zusammenfassung / Wiederholung

Wo:

Im Gemeinschaftsraum (2. UG) der Hörnlistrasse 8, 6403 Küssnacht

Kosten:

310.- Franken inkl. Buch «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte»

Mitnehmen:

Warme Socken, bequeme Kleidung,
Schreibzeug, evtl. Fragen

Leitung / Anmeldung / Infos:

Mirjam Seeholzer, Hörnlistrasse 8,
6403 Küssnacht

mirjam.seeholzer@gmail.com

079'297'03'30

www.mirjamseeholzer.ch

