



# Beckenboden-Kurs

**Kurs 1 startet am Donnerstag den 27.10.2022**

**um 09.00 Uhr,**

**Kurs 2 startet am Mittwoch 02.11.2022**

**um 10.10 Uhr**

**Leiden Sie unter Blasenschwäche? Oder haben Sie andere gesundheitliche Probleme, die vom Beckenboden verursacht werden?**

Durch gezieltes Arbeiten gewinnt der Beckenboden seine Funktionalität zurück. Sie erarbeiten sich ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. Ihre Haltung wird verbessert, die Atmung wird bewusster und die Energie fließt besser durch den Körper.

Zeit: Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr, Mittwoch 10.10 – 11.10

Ort: **Maiweg 14, Gipf-Oberfrick**

Kosten: 8 Lektionen CHF 200.- (27.10.22-22.12.22,02.11.22-21.12.22)

Mitbringen sollten Sie bequeme Kleider, rutschfeste Socken und ein Handtuch für die Bodenmatten.

Anmelden können sie sich unter **079 742 64 31** oder via E-Mail **s.seibert@bluewin.ch**  
Bei der Anmeldung unbedingt angeben ob für Mittwoch oder Donnerstag.

Für weitere Informationen stehe ich ihnen gerne zur Verfügung.

Sibylle Seibert

Dipl. Bewegungspädagogin BGB