

BECKENBODENZEIT

Spüre deine Mitte – stärke deinen Beckenboden.

An fünf aufeinanderfolgenden Mittwochen
widmen wir uns deiner Körpermitte.

Mit sanften, bewusst geführten Bewegungen
lernst du, den Beckenboden wahrzunehmen, zu
aktivieren und die Verbindung zu deiner inneren
Stabilität zu spüren.

Achtsame Übungen und einfache Atemimpulse
unterstützen dich dabei, deinen Beckenboden im
Alltag bewusster einzubeziehen – ganz ohne
Druck, mit viel Raum zum Erspüren.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihrem
Beckenboden etwas Gutes tun, Verspannungen
lösen oder ihrer Mitte einfach mehr
Aufmerksamkeit schenken möchten.

Wann:
mittwochs · 16:30 – 17:30 Uhr

Kurstermine:
25.02.26 · 04.03.26 · 11.03.26
18.03.26 · 25.03.26

Kosten: 50,- €

Seminarhaus Kraft & Balance
Schwedter Straße 32
17291 Prenzlau

Kontakt

0151/20254451
mali.memoriam@mail.de

