

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

