



BECKENBODEN

**24. – 26. Februar 2012
oder 9. – 11. März 2012**

**Spannkraft
straffe und leichte Haltung
freie Gelenke**

IMPULS-SEMINAR

Freitag	20h –22h
Samstag	11h –17.30h
Sonntag	10.30h –13h

Wahrnehmen, erforschen und nutzen (stimulieren) des Beckenbodens und der innersten Hüftgelenksmuskulatur in Atem und Bewegung jenseits von herkömmlicher Kneifgymnastik und von großem Wert für beide Geschlechter.

Der Workshop kann als einmaliger Impuls in Alltagsbewegungen einfließen oder die fortlaufende Kurserfahrung moveri Körper Bewusst Sein auf der Basis von Gindler/Goralewski-Arbeit erweitern. Manch einem Rückenschmerz wurde durch einen reagierenden und elastischeren Beckenboden schon im wahrsten Sinne des Wortes der Lebensraum genommen. Körperliches Genießen und Wohlgefühl werden ganz nebenbei vertieft..

6-10 TN, 4 x 2,5 Stunden

Beitrag: € 130,- (€ 120,- Frühbucherrabatt)