

A photograph of a red ball floating in a stream of water. The water is cascading down, creating a thick layer of white foam at the bottom. The ball is positioned in the lower right quadrant of the image, partially submerged in the foam.

BECKENBODEN

19. – 21.10. 2012

**Spannkraft
straffe und leichte
Haltung
freie Gelenke**

AUFBAU - SEMINAR

Freitag	19h –21.30h
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 Wohlfühlen werden ganz nebenbei vertieft..

Neue TeilnehmerInnen können das Seminar besuchen nach persönlicher Rücksprache.
6-10 TN, 4 x 2,5 Stunden

Beitrag: € 140,- (€ 133,- Frühbucherrabatt bis 12.10.)