



## BECKENBODEN-BALANCE

Do 17.30-19.00 | HAUS 5 - KHZ - GYMNASTIKRAUM - 1. STOCK (5-G1-254)

Der Beckenboden dient zur Lagesicherung unserer Organe und wirkt reflektorisch dem Druck im Bauchraum entgegen, der durch Husten, Niesen oder Lachen entsteht. Er ist für den Menschen die Basis, die den aufrechten Gang ermöglicht, seine innere Mitte stärkt und ihm physisch wie mental Kraft gibt.

Ist der Beckenboden hingegen verkrampft oder zu schwach, blockiert er die nötigen Beckenbewegungen und schränkt eine sinnvolle Gewichtsübertragung des Rumpfes auf die Beine ein. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke werden unnötig belastet und sogar Schultern, Nacken und Kiefer können schmerzhaft verspannen. Beweglichkeit und Lebensfreude bleiben in der Mitte des Körpers blockiert. Der Körper verliert die Verbindung zum Boden – das wirkt sich auch auf die Psyche und das Wohlbefinden aus: Gefühle wie Unsicherheit und Gleichgültigkeit können entstehen.

Durch fundierte theoretische Wissensvermittlung und gezieltes Kennenlernen des Beckenbodens und sein Zusammenspiel mit anderen Organen und Körperregionen versuchen wir diese Defizite auszugleichen. Ein flexibler und dynamischer Beckenboden bewirkt eine Veränderung der gesamten Körperhaltung und hat somit großen Einfluss auf eine positive psychische Einstellung und eine positive Ausstrahlung.

Beckenboden-Training ist eine optimale Möglichkeit, dem eigenen Körper liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, neue Sinnlichkeit zu genießen und ungeahnte Energien zu mobilisieren. Gleichzeitig ist es eine wertvolle Prophylaxe für Blaseninkontinenz, Senkungsproblemen, Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme.

**Bitte mitbringen:**      **Decke**

### EVELINE HASLWANTER

- Zert. Beckenboden BeBo®-Kursleiterin für die Frau
- Yogalehrerin
- Pilates Trainerin

