

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung
Funktionale Integration



Ein lebendiger kraftvoller

BECKENBODEN

als Grundlage für

VITALITÄT UND LEBENSFREUDE

Der Beckenboden spielt eine entscheidende Rolle beim Tragen, Heben, längerem Stehen und Sitzen, beim Husten, Niesen, in der Sexualität, bei Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung, bei der Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik, bei Problemen im Bauchraum oder im Rücken, bei Menstruationsproblemen, bei Prostataproblemen und vielem mehr.

Sie lernen an diesem Nachmittag ihren Beckenboden besser wahrzunehmen, zu differenzieren und in verschiedenen Positionen zu spüren. Wir stellen Verbindungen zur Atmung und zu anderen Körperteilen her und betten den Beckenboden in unterschiedliche Funktionen ein – spielerisch, leicht und genussvoll...

Der Workshop bietet die Möglichkeit die Methode kennen zu lernen oder zu vertiefen oder bereits Erlerntes über den Beckenboden zu verfeinern. Die Teilnahme ist offen für alle, unabhängig von Konstitution und Alter.

Samstag, 26. Juni 2010 von 14.00 – 18.00 Uhr
in der HEBAMMENPRAXIS Remchingen-Nöttingen, Lußwiesen 11
Kursgebühr: 40,- € / Bitte Handtuch oder Decke mitbringen

Nach verbindlicher Anmeldung bis 20.06.10
per Tel. 07232/734936 oder E-Mail Ute.Philipp@feldenkrais-ute-philipp.de
und Überweisung der Kursgebühr ist der Platz reserviert
Ute Philipp, BBB Karlsruhe, BLZ 660 908 00, Kto. 5760364

Ute Philipp, lizenziertes Mitglied des Feldenkrais-Verbands Deutschland
www.feldenkrais-ute-philipp.de