

Den Beckenboden in 7 Lektionen erkunden, jeweils zu 75min

Was erwartet dich?

Thema	Übungen	Alltagsbezug
Anatomie des Beckenbodens/Muskulatur	Knöchernes Becken & die verschiedenen Muskelschichten des Beckenbodens kennenlernen Erste Übungen auf dem Stuhl	Wie richte ich den Körper (positiv f. den Beckenboden) beim Niesen und Husten aus? Schonende Sitzposition lernen
Blase und Miktion (Urin ausscheiden)	Was beachte ich beim Urinieren? Beckenboden-Bodenübungen kennenlernen	WC Verhalten
Senkung der Blase/Gebärmutter Füsse – Stand	Vielseitige Übungen & Entspannungsübungen für den Beckenboden kennenlernen und üben	Fuss – und Beinstellung im Alltag ausrichten lernen
Körperhaltung, heben von Gegenständen	Körperhaltung/Wirbelsäule ausrichten lernen Subtilere, feinere Beckenbodenübungen lernen	Beckenboden im Alltag gezielt einsetzen (Staubsaugen, putzen...)
Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur	Core Übungen, um die Mitte zu stabilisieren & Kraft aus der Mitte mobilisieren	Wie nutze ich meine Mitte im Alltag (beim Heben)
Balance	Balanceübungen im Stehen Beckenbodenübungen visualisieren lernen	Hustentest (dabei kein Urin verlieren)
Repetition	Wiederholungen und Vertiefungen nach Bedürfnissen der TN Entspannungsübungen	Allgemeine Fragen klären

Zielgruppe: Frauen ohne und mit leichten Problemen des Beckenbodens, die mehr Wissen wollen und sich auf eine feine Körperarbeit einlassen möchten. Sich dabei in einer kleinen, vertrauten Gruppe von 3 – 6TN wohlfühlen können.

Der Kurs richtet sich nicht an Frauen die vor oder gerade nach der Geburt stehen, da er nicht spezifisch auf ihre Umstände eingehen kann.

Kurszeiten: Wenn ich 3 Anmeldungen habe, mache ich Vorschläge für eine Kurszeit damit es möglichst allen passt // Anmeldung: [kontakt@yoga-hug.ch](mailto:kontakt@yoga-hug.ch) // Kosten: 7x CHF 35.- = CHF 245.-