



Osterlohi

BECKENBODEN UND KÖRPERERFAHRUNG - WORKSHOP

IN OSTERLOH 1 · 83317 TEISENDORF

Der Workshop betrachtet die
Zusammenhänge des Beckenbodens
mit den Organen des kleinen Beckens,
den Bauchmuskeln uvm.

KURSIHALT

Grundlagen zum Beckenboden als Tor der vaginalen Geburt
Der gespannte Körper und dessen Auswirkungen auf den Beckenboden
Den nachgeburtlichen Körper ganzheitlich lösen und schließen
Fühlen, was nicht zu sehen ist
Mit den Händen sehen, was der Körper uns erzählt

Donnerstag 7. März

von 17:00 bis 18:00 Uhr

zum kennenlernen und reinschnuppern
für Schwangere (Babys, Männer und Kinder
können gern mitgebracht werden)
und alle die Interesse haben

Freitag 8. März & Samstag 9. März

10:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 19:00 Uhr

Sonntag 10. März

10:00 - 12:00 Uhr

Wir laden Euch herzlich ein zu übernachten.
In den Pausen kochen wir gemeinsam
und lassen es uns so richtig gut gehen.



KURSLEITUNG Patricia Fürst aus Berlin
(Beckenbodentherapeutin, Yoga & Doula)

KOSTEN 50 Euro

Anmeldung über www.achtsamkeit-osterloh.org

