

## Beckenboden

ein Wochenende mit **Feldenkrais** und **Cantienica**

die zarte und starke intime Muskulatur des Beckenbodens liegt in der Mitte des Körpers und ist daher von zentraler Bedeutung.

Sie funktioniert normalerweise irgendwie - mehr oder weniger gut - und wir sind uns mehr oder weniger bewusst, wie wir sie einsetzen.

Man kann sie trainieren, wenn sie zu schwach ist.

Aber zuallererst geht es darum, ein klares Gefühl dafür zu bekommen, was die Beckenbodenmuskulatur eigentlich ist und wie ich sie benutze im Wechsel von Spannung, Halten und Gehenlassen – was ist ein angemessener und anpassungsfähiger Tonus ?

Dann können Sie lernen, sie ganz gezielt anzusprechen und zu verbinden mit den großen Muskeln des Beckens, den Bauch-, Rücken- und Hüftmuskeln.

So entsteht ein feines und starkes Ausrichten des Körpers vom Zentrum her, was entlastend wirkt für die Wirbelsäule, Hüftgelenke und Beine.

**Fr. 5.11.:** 20-21 Uhr / **Sa. 6.:** 10 – 12 und 14 – 16 Uhr / **So 7.11.:** 10- 12 Uhr  
im Netzwerk / Häberlstr.17, RG/EG li, 80337 München, U Goetheplatz

Kosten: € 140,- / 126,- im Frühbucher bis 2 Wochen vorher

Anmeldung und Information: **Ingo Herbst**, Tel. 22802464 / [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de)