Beckenboden-Yoga

Stärke deine Körpermitte mit gezielten Yoga-Übungen für den Beckenboden! In diesem Kurs lernst du, wie du durch bewusste Atmung, sanfte Kräftigung und entspannende Dehnung deine Beckenbodenmuskulatur aktivierst und entlastest. Beckenboden-Yoga verbessert deine Haltung, unterstützt die Tiefenmuskulatur und hilft bei Beschwerden wie Inkontinenz oder Rückenschmerzen. Besonders für Frauen nach der Geburt, Sportlerinnen oder Menschen mit sitzender Tätigkeit ist dieser Kurs ideal. Mit achtsamen Bewegungen und entspannenden Elementen stärkst du dein Körpergefühl und beugst Beschwerden vor. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jede*r ist willkommen, um mehr Balance und Stabilität im Alltag zu finden!

Montags: 14.45 –16.15 (90 Min.)

Ort: Herzens-Tempel, Waldkirch

Kosten: 10x 150 Euro

30 Euro für Hansefit