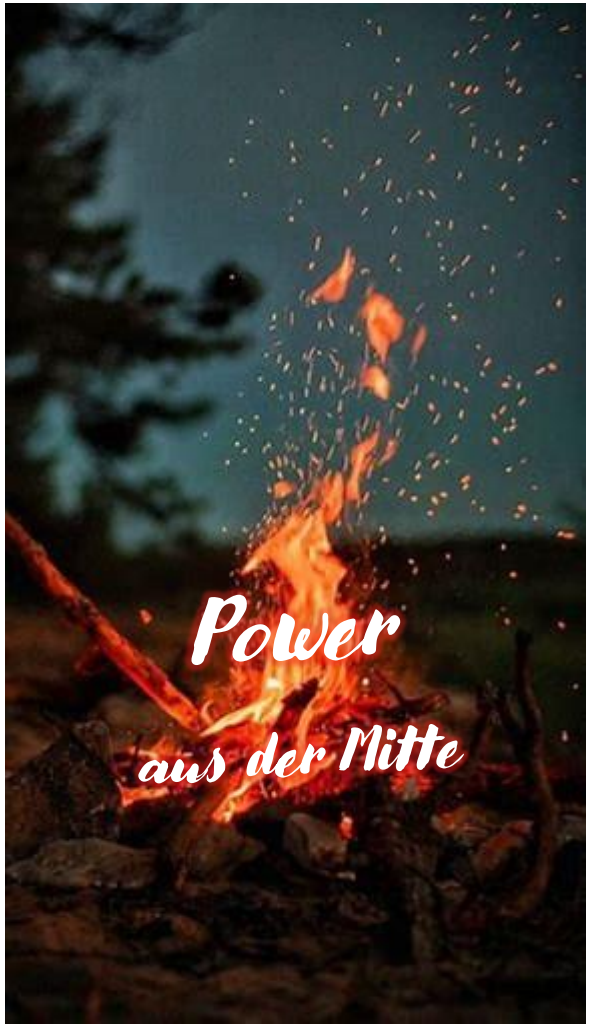
ab
MITTWOCH
22. Sept. 21
Beckenboden-Power
Kurs in Theorie und Praxis
für Frauen jeden Alters,
4-max. 9 Teilnehmerinnen
mit Sandra von Dach-Amacker, dipl. Beckenboden-Trainerin,
Yogalehrerin, Bewegungspädagogin L3, Mutter von 3 Kindern
Anmeldeschluss:
15. Sept. 21

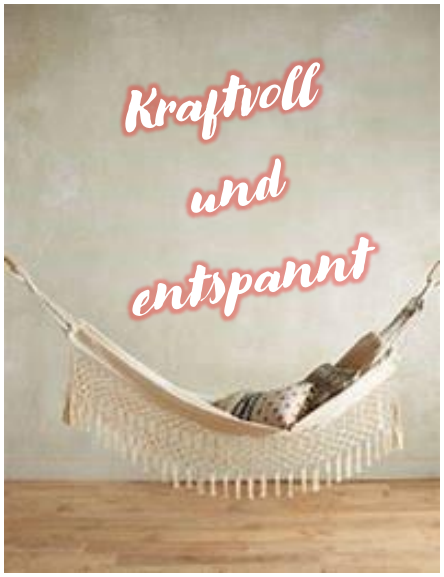


In diesem Kurs erfahren Sie detaillierte Einzelheiten über die bewusste Schulung des Beckenbodens, die bewusste Wahrnehmung, Stärkung und Sensibilisierung der Körpermitte – **einfach, verständlich** und **alltagsnah**. Mit Beckenboden-, Atem-, Entspannungs-, Yoga- und Visualisierungsübungen.

Das Beckenbodentraining dient der **Prävention** oder der **Verbesserung der Folgeprobleme** (z.B. Inkontinenz, Senkung) eines schwachen Beckenbodens nach der Geburt, in den Wechseljahren, sowie vor und nach Unterleibsoperationen.

Das Beckenbodentraining ist erwiesenermassen sehr wirksam und wird von vielen Hebammen und Ärzt*innen empfohlen.

Am besten überzeugen Sie sich selbst, besuchen den Kurs, erfahren und erleben die Wirkung und steigern Ihr Wohlbefinden.



Sandra von Dach-Amacker

Ich wurde 1974 im Wallis geboren, liess mich in Basel zur Bewegungspädagogin ausbilden, fand den Weg vom Kriya-Yoga zur Hatha-Yoga-Lehrerin mit eigenem Studio und von dort weiter zur Ausbildung als BeBo-Trainerin.

Ich liebe meine Familie und Freunde, die Natur, das Leben an sich, das Lachen, bin kreativ, neugierig und forsche sehr gerne...

Daten:	22.9./29.9./20.10./27.10./3.11./10.11./17.11.21
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr, jeweils Mittwoch
Preis:	CHF 280.-
Ort:	Sana Vida, Obermattweg 2, 4222 Zwingen
Infos:	sandra.vondach@satsan.ch - 078 944 99 69