



Foto: Wolfgang Simlinger



YOGA-WEITERBILDUNG

Yoga für den Beckenboden

Im Yoga-Unterricht das Potential des Beckenbodens vermitteln

Der Beckenboden ist bei den meisten Frauen ein „blinder Fleck“ des Körperbewusstseins. Erwähnt wird er fast ausschließlich im Zusammenhang mit Worten wie „schwach“ oder „Inkontinenz“. Dabei steckt im Beckenboden so viel Potential: schmerzfreier Rücken, würdevoll aufrechte Haltung, geschmeidiger Gang, gesundes sexuelles Erleben,... Kurz gesagt: Kräftige und flexible Beckenbodenmuskeln fördern ein gutes Körpergefühl.

Im Yoga spielt die Beckenbodenmuskulatur seit jeher eine zentrale Rolle. In vielen Haltungen wird sie zur Stabilisierung und zum Schutz des unteren Rückens eingesetzt. Und im Beckenboden liegt das so genannte Wurzelcakra, ein Energiezentrum.

Referentin:

Mag.^a Gudrun Troppmann ist Yoga-lehrerin BYO/EYU und unterrichtet seit mehreren Jahren Yoga speziell für den Beckenboden. Zielgruppe sind Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen – von jungen Müttern über Frauen in ihrer Lebensmitte bis zu Seniorinnen. Ihr Unterrichtskonzept verfeinerte sie unter Mitarbeit einer Physiotherapeutin.

Ort: Yoga Lounge
Landstraße 84, 4020 Linz

Die Seminarinhalte:

Körper- und meditative Übungen:
Die Beckengelenke mobilisieren; den Beckenboden spüren lernen; die Beckenbodenmuskeln bewusst einsetzen und entspannen.

Theorie:

Das knöchernerne Becken; Funktionen des Beckenbodens; die Muskelschichten des Beckenbodens; anatomische Zusammenhänge (z.B. mit Bauchmuskulatur, Kiefer oder Fußgewölbe) und der Einfluss des Beckenbodens auf Körperhaltung und gesunden Rücken.

Schriftliche Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Zeit: **Samstag, 14. Oktober 2017**

09.30 – 12.30 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
(= 8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Kosten: € 95,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und € 105,- für Nicht-Mitglieder
Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at
Telefon: 01/505 36 95

www.yoga.at