

# Kraft aus der Mitte

## Zielgruppe:

Alle Frauen, die einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper kultivieren möchten und im Sinne der Prävention ihren Beckenboden wahrnehmen, entspannen, funktionell kräftigen und beckenbodenschonendes Alltagsverhalten erlernen wollen.

## Nutzen:

Um Beckenbodenproblemen bestmöglich vorzubeugen, ist das Kennenlernen von beckenbodenschonendem Alltagsverhalten, das Wahrnehmen dieser oft gar nicht so leicht zugänglichen Muskulatur, die funktionelle Kräftigung und ebenso die Entspannung besonders wichtig.

## Methodik:

Erläuterungen zur Beckenbodenschulung: Alles Wissenswerte rund um Anatomie und Funktion des Beckenboden, alltagstaugliche beckenbodenschonende Tipps und Hinweise, die sofort umgesetzt werden können:

Training der Körperwahrnehmung: Die Arbeit mit dem Beckenboden erfordert eine gute Körperwahrnehmung. Um diese zu verbessern, spielen auch achtsame Körperspürübungen eine entscheidende Rolle.

Training der Muskulatur: Dieses erfolgt im Sinne eines ganzheitlichen Trainings, die Wichtigkeit der Entspannungsphasen sowie die Integration in Alltagsaktivitäten stehen ebenso im Fokus wie die gezielte Stärkung.

## Kosten:

Die Kosten betragen für dieses Einzeltraining von 4 Einheiten á 45 Minuten 260€.

## Nähere Informationen und Terminvereinbarung:

Mag.a Karin Rubey

Physiotherapeutin/MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

Therapiezentrum Goldenes Kreuz

Langenloiserstr.4/1.OG/Trakt C

3500 Krems an der Donau

0676/3373279

karin.rubey@physiotherapie-rubey.at

www.physiotherapie-rubey.at