



## Workshop – Special:

# Faszination Beckenboden

Samstag, 15. März 2025 - 15:00 – 17:00 h

Beitrag: 35,00 €

Anmeldung bis:

Dienstag 11.03.2025 per E-Mail: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de) oder über Momoyoga - ab 3 TN

**Ein starker und elastischer Beckenboden ist Kraftquelle pur und wichtig für ein gutes und sicheres Körpergefühl. Entdecke die faszinierende Kraft des Beckenbodens!**

Der Beckenboden gehört nicht zu unseren „Disco-Muckis“, deren Training nach außen so wunderbar sichtbar ist und unserer Eitelkeit schmeichelt, sondern wird gerne vergessen oder zumindest vernachlässigt, da er nach außen unsichtbar, im untersten Bereich des Rumpfs versteckt, sich unserer Aufmerksamkeit entwindet. Bedauerlicherweise!

Denn, ein kraftvoller Beckenboden unterstützt nicht nur eine aufrechte Haltung, vermindert oder beugt lästigen Problemen vor, die ein geschwächter Beckenboden zur Folge haben, sondern zeichnet auch verantwortlich für guten Sex, oder charmanter ausgedrückt, für eine erfüllte und lustvolle Sexualität.

Ein gesunder Beckenboden braucht nicht nur gut trainierte Muskeln, sondern auch ein elastisches und gut hydriertes Faszienetz, in das die Muskeln eingebettet sind.

Bei Frauen werden Probleme oft durch die Schwangerschaft und die Wechseljahre ausgelöst. Die Beckenbodenschwäche bei Männern wird meist durch Veränderungen der Prostata bedingt, weshalb auch Männer absolut vom Beckenbodentraining profitieren.

Lass Dich in Deinem Alltag nicht einschränken bzw. beuge Einschränkungen vor.

In diesem Workshop richtest Du Deine Aufmerksamkeit bewusst und liebevoll auf Deinen Beckenboden, dieses versteckte Muskelgeflecht, um dessen Funktion zu erleben, ihn zu spüren, gezielt zu stärken, aber auch zu entspannen. Der Workshop beinhaltet einen Theorieteil gefolgt von einer Yogaeinheit mit ausgewählten Übungen für seine muskulären und faszialen Verbindungen.

Er gibt Dir mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und ein gutes Körpergefühl. - Neugierig?

Ich freue mich auf Dich!!

*Deine Gundi*

- Namasté -

---

### YOGUNA

Inhaberin Gundula Augustin  
Nindorfer Straße 10  
21641 Apensen

Tel.: +49 (0)163 690 1800  
Email: [yoga@yoguna.de](mailto:yoga@yoguna.de)

Bankverbindung: Kreissparkasse Stade  
IBAN: DE32 2415 1116 0000 2504 98  
BIC: NOLADE21STK  
Ust.-Nr.: DE 255 982 467