

Von Frau zu Frau



Beckenboden-Grundkurs verbunden mit Atemübungen

Leiden Sie unter Inkontinenz, Reizblase, Senkungs- oder Rückenbeschwerden ? Möchten Sie diese gar nicht erst bekommen und darum präventiv tätig werden ? In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden besser wahrzunehmen, ihn zu schützen, aber auch zu stärken und in eine Wohlspannung zu bringen. Nebst dem theoretischen Teil werden wir viele praktische Übungen durchführen und Alltagssituationen trainieren.

- Datum:** 17. Oktober – 28. November 2017 (7x)
- Zeit:** Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
- Kosten:** Fr. 310.00 inkl. Begleitbuch
(wird z.T. von Zusatzversicherung rückerstattet)
- Ort:** in-balance
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
- Kursleitung:** Annamaria Mägerli
Ganzheitliche Atemtherapeutin IKP,
Beckenboden Kursleiterin
www.atem-maegerli.ch
079 319 23 89
- Anmeldung:** bis spätestens 22. September 2017
- beschränkte Teilnehmerinnenzahl !**