

Neue Kurse beginnen jetzt:  
Einzelsitzungen und Kleingruppen



Herzlich willkommen zum

## dynamischen Beckenboden - Training für SIE und IHN

### «Kraft aus der Mitte»

Hier einige Überlegungen und Informationen zu den Lektionen:

In früheren Zeiten beschränkte sich das Beckenboden Training auf Anspannung und Entspannung. Problemquellen für den Beckenboden können der Geburtsvorgang, Bewegungsmangel, Fehlernährung und eine schlechte Haltung sein. Um ein ganzheitlich gesundes Bewegungsverhalten erzielen zu können, also ganzheitliche Sicht auf den Menschen, arbeiten wir mit Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen. Das gesamte System, Muskeln, Knochen und Gewebe können koordiniert zusammenarbeiten. Die Stellung der Füße und des Kiefers beeinflussen das Becken mehr als wir annehmen.

Wahrnehmen was ist, den Status quo beobachten, erkennen, verändern, und üben, üben, üben...Lachen und Spass haben...

1. Der Beckenboden steht in einem Gesamtzusammenhang
2. Nur das, was wir wahrnehmen, wird wirksam koordiniert
3. Muskeln bewegen Knochen. Wenn sich die Knochen nicht bewegen, fehlt ein wirksames Muskeltraining
4. Beweglichkeit ist die Voraussetzung für dynamischen Kraftaufbau  
(nach Eric Franklin, Beckenboden Power)

Einzelsitzungen und Kleingruppen möglich.

Einführungsworkshop oder Privat-Einführung

Viel Erfolg, Freude und Spass am Training wünscht Dir

**Tonie B. Oester, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin**

Steinenvorstadt 79, 4051 Basel, 061 482 18 60, 076 335 18 60

[info@allyance.ch](mailto:info@allyance.ch) [www.allyance.ch](http://www.allyance.ch)

Beckenboden  
Training  
061 482 18 60  
076 335 18 60

Beckenboden  
Training  
061 482 18 60  
076 335 18 60

Beckenboden  
Training  
061 482 18 60  
076 335 18 60

Beckenboden  
Training  
061 482 18 60  
076 335 18 60

Beckenboden  
Training  
061 482 18 60  
076 335 18 60