



GUDRUNINREITER

Schamanische Energiearbeit . Luna Yoga

Luna Yoga und der Beckenboden

„wenn der Beckenboden schwach ist...“

Ist die stabile Haltung der Wirbelsäule nicht mehr gegeben, denn die ist wiederum von der Stellung des Beckens abhängig. Und wenn die Spannkraft des Beckenbodens nicht ausreichend vorhanden ist, hat das Becken keinen Halt und kippt nach vorne weg (Hohlkreuz).

Nicht nur die Wirbelsäule leidet unter einem schwachen Beckenboden. Er senkt sich auch im Laufe des Lebens ab und damit senken sich auch Blase und Gebärmutter bei den Frauen. Bei Männern führt ein schwacher Beckenboden zu einem Verlust der Vitalität im Becken.

Worauf warten?

Wir kümmern uns um ihn. Kräftigen und entspannen unseren Beckenboden. Unterstützen somit unsere Beckengesundheit und unsere Aufrichtung im Oberkörper.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke. Matten sind vorhanden.

Wer möchte nimmt seine eigene Yogamatte mit.

Termine und Ort siehe www.gudruninreiter.com

Mag. Gudrun Inreiter . Eichstraße 14 . 5023 Salzburg . 0043 (0)699/81 82 58 53 . g.inreiter@aon.at

