

Intensivkurs für Frauen:

Beckenboden

**Entdecke die Quelle Deiner
Power, Kraft und Stabilität!!!**



Petra Merges

-bedürfnisorientierte Yogakurse und Einzelstunden-

Tel.: 06534-9492850

Mobil: 0178-4905229

E-Mail: Petra@Rainbow-Yoga.de

www.Rainbow-Yoga.de

Bist Du Dir eigentlich bewusst, welche überragend wichtige Rolle ein funktionstüchtiger Beckenboden für unsere **Körperhaltung** und unser **Körpergefühl**, für uns selbst und in unserem Leben spielt?

Wenn die Lebensenergie in Deinem Becken strömt und pulsiert, bleibst Du fest mit beiden Füßen im Leben verankert und findest innere **Stabilität** und **Standkraft**, die den Stürmen des Alltags in **Ruhe** standhält.

In diesem Intensivkurs werden wir diesem wichtigen Körperbereich unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Du wirst dieses wichtige Körperteil aus anatomischer Sicht kennenlernen und die Zusammenhänge mit Deinem ganzen Körper erkennen. Erfahre und spüre, wieviel **Kraft** und **Energie** in Dir selbst steckt. Wir stellen einen gefühlvollen und lebendigen Kontakt zu Deinem Beckenboden her, sodass eine **positive Körpererfahrung** mit viel Spaß beim Üben als Antrieb dient, den Beckenboden auch bei allen Tätigkeiten im Alltag mehr und mehr zu integrieren.

Du benötigst keinerlei Yoga-Vorerfahrung und erhältst während des Kurses verschiedene Übungsbogen für Deine Praxis Zuhause.

Achtung:

Positive Nebenwirkungen sind nicht ausgeschlossen!!!

Termine:

Donnerstag, 16.08.2018
bis Donnerstag, 13.09.2018

jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr
(5 aufeinander aufbauende Einheiten)

Kosten: Rainbow-Yogis 75 Euro / Externe 100 Euro

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.

Matten, Decken und Hilfsmittel ausreichend vorhanden.

Tee und Ingwerwasser stehen immer für die Teilnehmer bereit.

Bitte bringe ein großes Handtuch für die Matte mit.

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig zum Intensivkurs „Beckenboden – Entdecke die Quelle Deiner Power, Kraft und Stabilität“ an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

(Anmeldung bitte bis zum 12.08.2018. Sollte der Kurs mangels Teilnehmern nicht zustande kommen, werden Sie spätestens 2 Tage vor Kursstart informiert.)

Information und Anmeldung:



-bedürfnisorientierte, zertifizierte Yogakurse-

-individuelle Einzelyogastunden-

-Klangschalenmassagen-

-Workshops-

Königsberger Straße 48, 54516 Wittlich

Tel.: 0178-4905229

www.Rainbow-Yoga.de

Empfohlen durch: