

BOWEN – Beckenboden und Rücken - Basistag

Ein gut trainierter und funktionierender Beckenboden wirkt Stressinkontinenz (tröpfchenweiser unkontrollierter Harnverlust bei Husten, Niesen, Hüpfen ect.), Hämorrhoiden, Prostataproblemen, Harnblasenproblemen, Organsenkungen, Rückenproblemen, Beckenschiefstand uvm. entgegen. Der Beckenboden und die optimale Stellung des Beckens gehen Hand in Hand und sind von zentraler Bedeutung.

- Der Beckenboden:
- Trägt die Organe des Unterleibes und gibt ihnen Stütze
- Ist wichtig als Basis für eine gute aufrechte Haltung
- Er steuert die Bewegung des Beckengürtels
- Wichtig für die Wirbelsäule und Bandscheiben

Wenn das Becken in optimaler Stellung ist kann sich die Wirbelsäule gerade „aufspannen“, so wird Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen entgegen gewirkt.

- Seminarinhalte:
- Anatomie Beckenboden, Vernetzung von Muskulatur und knöcherne Strukturen
- Bowengriffe im Zusammenhang mit dem Beckenboden und Rücken
- Optimale Stellung des Beckens erspüren lernen, im Sitzen, Stehen und Liegen.
- Aufrechte Haltung
- Übungen welche besonders die innerste Schicht (Levator Ani), die die Wichtigste ist, stärken und trainieren.
- Tiefenmuskulatur in Bereich von Bauch- und Rücken, autochone Rückenmuskulatur erspüren und stärken.
- Den Beckenboden im Alltag richtig einsetzen beim Gehen, Bücken und Heben.
- Und mehr.....

Dieses „Intensiv“ Seminar ist für alle Pract. gedacht, die etwas für sich selber, ihren Beckenboden, ihre Haltung und Rücken tun möchten, ein Tag wo jeder einzelne sehr viel und intensiv an sich selber arbeiten wird und Muskeln erspüren und fühlen wird auf eine ganz neue Art und Weise.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Leute beschränkt!