

Workshop Yoga für den Beckenboden (23. April 2017/ 12-14 Uhr)

Als verbindendes Element unserer unteren und oberen Körperhälften spielt unser Beckenboden eine zentrale Rolle für die **innere und äußere Stabilität** unseres Körpers. In der alternativen, chinesischen und indischen Gesundheitslehre wird der Beckenboden als weibliches Kraftzentrum und „**Wiege des Lebens**“ bezeichnet. Ist seine Funktion gestört, kann sich dies in körperlichen Beschwerden an Wirbelsäule, Knien, Hüfte, Schulter- und Kiefergelenken wie auch mentalen Disbalancen wie geringem Selbstbewusstsein, Unsicherheit und innerer Unruhe bemerkbar machen.

In diesem vierstündigen Workshop nähern wir uns diesem spannenden Thema und erforschen die wohltuende Wirkung stärkender Beckenbodenübungen auf unsere Körperwahrnehmung und -haltung sowie unser mentales Empfinden. Nach einem kompakten theoretischen Überblick über den anatomischen Aufbau und die Funktion des Beckenbodens widmen wir uns anschließend mit einer Auswahl entspannender und stabilisierender Atem- und Yogaübungen dem aktiven Beckenbodentraining.

