

## SOMATISCHES YIN YOGA FÜR DEN BECKENBODEN



Dieser 8-teilige SOMATISCHE YIN YOGAKURS mit Schwerpunkt: **KRAFTVOLLER BECKENBODEN** und **GESUNDER RÜCKEN** verbindet die tief entspannende Wirkung von Yin Yoga mit somatischen Bewegungen, die die innere Wahrnehmung und Achtsamkeit für Ihren Rücken und Beckenboden fördern. Leiden auch Sie unter chronischen Rückenschmerzen (im unteren Rücken), fühlen sich energielos und wollen sich endlich wieder als Frau fühlen? **VORERFAHRUNG MIT YOGA NICHT ERFORDERLICH!!!**

**SIE LERNEN:** Ihren Beckenboden wieder wahrzunehmen, zu entspannen und zu kräftigen. Sie spüren im eigenen Körper den Zusammenhang zwischen Beckenboden, Körperhaltung, Atmung, Rücken,- und Bauchmuskulatur sowie Gesäßmuskulatur. Sie lernen Beckenboden-Asanas kennen, die Ihren Beckenboden wieder in seine elastische Kraft bringen, damit Sie Ihr Leben als Frau wieder genießen können.

**Maximale Teilnehmeranzahl: 5**

**KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,**  
**Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin**

**TERMINE: FREITAG**

**11.04.2025, 16:00 – 17:15**

**30.05.2025, 16:00 – 17:15**

**25.04.2025, 16:00 – 17:15**

**06.06.2025, 16:00 – 17:15**

**02.05.2025, 16:00 – 17:15**

**13.06.2025, 16:00 – 17:15**

**16.05.2025, 16:00 – 17:15**

**20.06.2025, 16:00 – 17:15**

**KOSTEN: 184 € (8 Yoga-Einheiten a 75 Min.)**

**ANMELDUNG:** E-Mail: [haschek@physio4life.at](mailto:haschek@physio4life.at), Tel. 0664 12 77 33 8