Beckenboden-Wahrnehmungsabend

Ein Abend für deine Mitte

An diesem Abend widmen wir uns ganz der Wahrnehmung, Entlastung und sanften Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur. Spüre, wie mehr Stabilität und Leichtigkeit in deinen Alltag einziehen können.

Was erwartet Dich?

- *Anatomische Grundlagen leicht verständlich erklärt*
- *Spürübungen zur bewussten Wahrnehmung im Alltag*
- *Tipps zur Entlastung bei Alltagsbelastungen*
- *Entspannungssequenzen für die Tiefenmuskulatur*

Wo / Wann?

Donnerstag 19. November um 19 Uhr
FamilienZentrum
Lauerstraße 1a, Wetzlar

Anmeldung & Infos:

programm@familienzentrum-wetzlar.de