



WORKSHOP DER BECKENBODEN, DEINE TRAGENDE MITTE

In diesem Workshop sind alle Frauen und Männer willkommen, die mehr über ihre tragende Mitte und deren Auswirkung auf Gesundheit, Haltung und Wohlbefinden wissen wollen.

Neben der 3-Dimensionalen Anatomie des Beckenbodens, spürst du durch Sensibilisierung und funktionellem Training mehr Kraft und Elastizität für deine innere Mitte. Ebenso lernst du wie du den Beckenboden im Alltag entlasten kannst. Lerne auch fasziale Aspekte kennen und spüre die synergetische Wirkung durch deine Atmung. Du bekommst viele Tipps und Übungen die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

Seminarleiterin: Bea Eggimann
Datum: 15. November 2019
Zeit: von 17.00 bis 20.30 Uhr
Kursort: Friedaustasse 17, 8003 Zürich (Kreis 3)
Preis: CHF 120.00 inkl. detaillierten Handbuch
Info & Anmeldung: www.pilates-zuerich.ch / info@pilates-zuerich.ch

pilates°zürich