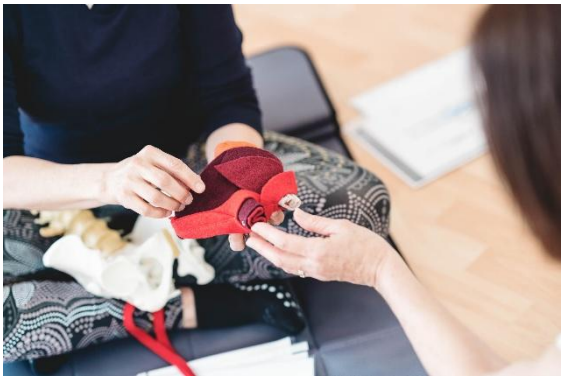
wurzelzentrum

CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Schwacher Beckenboden?
Blasenschwäche? Organsenkungen?
Ein starker Beckenboden ist die Basis für Wohlbefinden.

Lange Zeit war der Beckenboden ein Tabuthema. Wer spricht schon gerne darüber, wenn Lachen, Husten oder Niesen zur Herausforderung wird? Wenn Hüpfen, Springen oder Joggen erst nach einem kurzen "Hüsli"-Stopp möglich ist?

Doch wusstest du, dass das nicht nur Frauen nach einer Geburt betrifft? Darum: Pack es an. Hol dir deine Lebensqualität zurück. Ich zeige dir wie.



© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Inhalt

- **Fundierte Grundlagen:** Anatomie und Zusammenhänge einfach erklärt
- **Gezielte Kräftigung:** Natürliche Aufrichtung durch sanfte Übungen
- **Atmung als Schlüssel:** Die enge Verbindung zwischen Atmung und Beckenboden
- **Alltagstauglich:** Zur sofortigen Umsetzung für spürbare Veränderungen
- **Nebeneffekt:** Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit als Tüpfchen auf dem i

Unterstützend bei:

- Blasenschwäche, Inkontinenz bei Frauen
- Menstruationsbeschwerden
- Urin- und Stuhlinkontinenz bei Männern (auch nach Prostataoperationen)
- Hämorrhoiden
- Organsenkungen
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerzen
- Verspannungen in Becken und Hüfte
- Haltungsschwäche und
- Instabilität
  etc.

Dein Gewinn
Dein Beckenboden arbeitet für dich – wenn du ihn richtig nutzt! Dieser Kurs hilft dir, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entlasten. Durch feine, alltagstaugliche Übungen und Ausrichtung kannst du Beschwerden vorbeugen oder bereits vorhandene Symptome lindern.

Darum…
Schenke deinem Beckenboden deine Aufmerksamkeit – und dir selbst mehr Lebensqualität. Damit du wieder mehr Zeit hast, um dein Leben zu geniessen.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf
T: 079 686 46 79
E-Mail: verbinden@wurzelzentrum.ch
Online-Buchen: wurzelzentrum gmbh | SportsNow

Sichere dir jetzt deinen Platz!