

# BECKENBODENTRAINING ALS QUELLE FÜR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **BECKENBODENTRAINING ALS QUELLE FÜR ENERGIE UND LEBENSFREUDE**

### **EINLEITUNG**

Wer kümmert sich schon um seinen Beckenboden? Dabei nimmt er in unserem Körpergefüge eine enorm wichtige Stellung ein. Als Fundament unserer Wirbelsäule ist er von grosser Bedeutung für unser Wohlbefinden. Das Beckenbodentraining unterstützt Blase, Darm, Gebärmutter und Vagina bei all ihren Funktionen, und was vielleicht erstaunen mag ist der Umstand, dass auch unsere Psyche davon profitiert. Erfahre alles über die wichtigen anatomischen Zusammenhänge.

In diesem Workshop lernst du, in dich hineinzuspüren und ohne Akrobatik oder allzu viele Übungen den eigenen Beckenboden kennen und wirst staunen, welche grosse, tragende Bedeutung er innerlich und äusserlich für uns hat. Was so aus innerer Sicht betrachtet, empfunden und erlernt wird, hat eine stärkende und zugleich entspannende Wirkung. Du darfst neugierig sein, was dann passiert. Alle Frauen, gleich welchen Alters, werden von diesem Beckenbodentraining profitieren. Du wirst dich wieder gern und leicht bewegen!

### **ZIELE**

Die Teilnehmenden

- kennen die wichtigen anatomischen Zusammenhänge
- lernen, in sich hineinzuspüren
- kennen Übungen und können diese umsetzen

## INHALTE

Nach diesem Kurs

- hast du die wichtigsten anatomischen Zusammenhänge kennengelernt
- hast du die Fähigkeit, in dich hineinzuspüren
- verfügst du über Übungen und kannst diese umsetzen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Erfragung der eigenen Erfahrungen
- Anatomie verständlich vermittelt
- Anleitungen zum Selbstmanagement

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Frauen

## LEITUNG

Andrea Hörig

## BEMERKUNGEN

Feel free and come!

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	09.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	01225	Deutsch	CHF 260.-