

# Adelheid-Dojo - Seminarhaus

65185 Wiesbaden - Adelheidstrasse 82 0172 - 61 064 57



## Rund um den Beckenboden

Intensivtag mit der Feldenkrais-Methode®  
**Sonntag, 26. November von 9:30h-15:30h**

Gebühr 80€

IBAN DE47 5001 0060 0257 8036 07

Verbindliche Anmeldung bis zu 10. November per Telefon/Mail

# Adelheid-Dojo - Seminarhaus

65185 Wiesbaden - Adelheidstrasse 82 0172 - 61 064 57

Wer profitiert von diesem Thema?

Das Seminar ist für Frauen und Männer geeignet!

Alle diejenigen, die Möglichkeiten erforschen und erfahren wollen, um den Beckenboden gesund und beweglich zu erhalten.

- Die sich auf eine Geburt vorbereiten oder geboren haben
- Die ein Trauma erlebt haben (Missbrauch, Vergewaltigung)
- Nach Unterleibsoperationen
- In der Menopause
- Mit Menstruationsbeschwerden
- Die Unannehmlichkeiten durch zu langes Sitzen oder zu enge Kleidung erfahren
- Mit nachlassender Empfindungsfähigkeit in den Geschlechtsorganen und Orgasmus-Problemen
- Die Schmerzen im Steißbein oder der Scheide haben
- Die unter Atembeschwerden leiden
- Mit Endometriose
- Mit Inkontinenz zu tun haben
- Die einfach mehr über sich wissen wollen!
- Bei Rückenschmerzen

Ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung der Wahrnehmung und zur Stärkung des Beckenbodens. Profitieren Sie von einem elastischen und vitalen Beckenboden, der einen sicheren Abschluss des Bauchraums bildet und für eine natürliche Aufrichtung sorgt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie warme und bequeme Kleidung mit.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehe ich jederzeit zur Verfügung.

[www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de)

[aikido@dddohse.de](mailto:aikido@dddohse.de)