

# Ein Tag im Zeichen des *Beckenbodens*



Eine Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.

**NEUE TERMINE!**

jeweils Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr

**13.07.2024 / 14.09.2024 / 19.10.2024 / 16.11.2024 / 14.12.2024**

**KOSTEN:** EUR 120,- pro Teilnehmerin

Ein ganzer Tag von 10:00 - 16:00 Uhr, incl. Kursunterlagen und Mittagessen.  
Matten, Handtücher und Getränke stelle ich gerne zur Verfügung.

Anmeldung bitte bei Christina im Studio KOLIBRI / [info@kolibri-bewegung.de](mailto:info@kolibri-bewegung.de) / Tel. 0861 90994783  
Ab 3 Anmeldungen findet der Kurs statt; max. 8 Teilnehmerinnen

Ich wünsche mir, dass Frauen an diesem Tag ein Wissen bekommen (theoretisch und praktisch) auf das sie ein Leben lang zurückgreifen können und das sie in ihrem Alltag unterstützt. Mit modernen Übungen biete ich ein Training, das herausfordernd, aber dennoch sehr achtsam ist. Der Beckenboden ist ein sehr beeindruckender Muskel, der trainiert werden kann, darf und auch soll.

*Christina Kehlberger*



**KOLIBRI Intelligente Bewegung**  
Traunerstr. 1 83278 Traunstein

Telefon 0861 90994783  
facebook: kolibri.bewegung

[info@kolibri-bewegung.de](mailto:info@kolibri-bewegung.de)  
[www.kolibri-bewegung.de](http://www.kolibri-bewegung.de)

# Ein Tag im Zeichen des *Beckenbodens*

Was erwartet Dich an diesem Tag?

Zu Beginn erkläre ich die Bedeutung der aufrechten Körperhaltung und den Einfluss auf den Beckenboden, wir besprechen Störungen und ihre Ursachen. Ich lerne den Frauen den Beckenboden wahrzunehmen und ihn gezielt (auch mittels Bilder) zu aktivieren und zu entspannen. Wir schaffen hier die gemeinsame Basis für den ganzen Tag. Ebenso wird das Alltagsverhalten unser Thema sein. Es geht besonders um das Heben und Tragen mit Beckenboden-Aktivierung. Ich zeige den Frauen, wie diese Bewegungen aus der Kraft des Beckenbodens unterstützt werden können und so manche Tipps und Tricks verrate ich auch!

Nach der kleinen Mittagspause (das PARK CAFE Traunstein versorgt uns mit einem leichten Mittagessen) werden wir ganz viel in die Praxis gehen und in verschiedenen Ausgangspositionen üben, üben, üben ...

Für wen ist der Beckenboden Workshop hilfreich?

- Du fragst Dich schon eine Weile, was es mit dem Beckenboden eigentlich auf sich hat?
- Wie Du diesen Muskel spüren und trainieren kannst?
- Vielleicht hast Du schon vor einer ganzen Weile ein oder mehrere Kinder geboren und immer mal wieder das Gefühl, dass Du gern etwas für diese Muskelschicht tun magst?
- Du willst präventiv Deinen Beckenboden schützen, oder Du leidest unter einer schwachen Blase?
- Auch für junge Frauen, ohne vorausgegangene Geburten, hat ein Beckenboden-Training viele Vorteile, auch bezüglich ihrer Sexualität und Weiblichkeit.
- Beckenboden Wahrnehmung und Kräftigung bringt jeder Frau, auch wenn sie (noch) nicht geboren hat, viele Vorteile.

**Und die gute Nachricht: es ist nie zu spät für Beckenbodentraining!**

**KOLIBRI** Intelligente Bewegung  
Traunerstr. 1 83278 Traunstein

Telefon 0861 90994783  
facebook: kolibri.bewegung

info@kolibri-bewegung.de  
www.kolibri-bewegung.de



Kursleitung:

**Christina Kohlberger**

Dipl. Antara® Beckenbodentrainerin  
Antara® vor und nach der Geburt

Das KOLIBRI BEWEGUNGSKONZEPT  
Inhaberin Studio KOLIBRI / Traunstein

Wenn Du Fragen hast, rufe mich gerne für ein  
persönliches Gespräch an! Telefon: 0861 90994783