

Teilnahmebedingungen

Yoga für den Beckenboden (nur Live-Online-Kursus)

- Dienstag, von 18:00 – 19:15 Uhr

Preis:

160,- Euro (10 x)

Teilnahmebedingungen

Der Kursus umfasst 10 aufeinander folgende Unterrichtseinheiten. Die Gesamtkosten für den Kursus sollten spätestens 1 Woche vor Kursusbeginn auf folgendem Konto eingegangen sein: Birgit Fellermeier, BNP Paribas München, IBAN: DE18 7012 0400 8406 5760 02, BIC: DABBDMMXXX

Für nicht in Anspruch genommene Leistungen oder Rücktritt während des Kurses ist keine Geldrückgabe oder Stundenersatz möglich. Der Yogakursus wird nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt. Ob eine Teilnahme am Kursus mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, hat jede Teilnehmerin - nach Absprache mit ihrem Arzt - in eigener Verantwortung selbst zu entscheiden.

Die Yogalehrende haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, die sie verursacht oder für die sie aufgrund gesetzlicher Bestimmungen verantwortlich ist. Zur Absicherung berechtigter Schadensersatzforderungen unterhält die Yogalehrende eine Berufshaftpflichtversicherung mit folgenden Deckungssummen: 3.000.000,00 € für Personenschäden, 100.000,00 € für Sachschäden.

Yoga für den Beckenboden (nur Lieve-Online-Kursus)



Birgit Fellermeier
(Yogalehrerin BDY/EYU)

Ist Beckenbodenarbeit nur für junge Mütter oder ältere Damen?

Unser ganzes Leben lang sollten wir Frauen den Kontakt zu unserer Basis im Körper halten. Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann Eurem Körper Halt und Spannkraft geben, die Durchblutung aller Unterleibsorgane fördern, Schutz und Besserung bieten vor Organsenkungen, Menseskrämpfe und -schmerzen vermindern, vor Inkontinenz schützen oder sie verbessern. Eine Stärkung dieser Muskelgruppe hat eine positive Auswirkung auf Rücken- und Beinbeschwerden und bewirkt zudem eine Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Der Kursus eignet sich als weiterführendes Training nach einem **Rückbildungskursus** - Aber auch jederzeit danach - , als **präventive Maßnahme**. Wenn **in den Wechseljahren** die hormonellen Schwankungen die Spannkraft des Beckenbodens verändern, kann dieser Kursus Euch dabei unterstützen, Gebärmuttervorfall oder -senkung sowie Inkontinenz zu vermeiden.

Wichtig: Als Vorkenntnis solltet Ihr die Muskulatur des Beckenbodens willentlich ansteuern können.

Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur vitalisierende Yogaübungen, dies alles in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen, möchten Euch dabei unterstützen, einen guten Bezug zum Körper aufzubauen und Eure Körpermitte zu kräftigen.

Erkennt, dass es kein Egoismus ist, wenn Ihr Euch um Euer Wohlbefinden kümmert. Wir Frauen sind es, die die Verantwortung für unseren Körper selbst übernehmen müssen, um Schäden vorbeugen, bessern oder heilen zu können.

Der Kursus wird nicht von den Krankenkasse bezuschusst.

Kursort: nur als Live-Online-Kursus

Kurszeiten: Dienstag, 18:00 19:15 Uhr
05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.2021

Dauer: 10 x 75 Minuten

Kosten: 160,- Euro (10-er Kursus)

Kursleitung: Birgit Fellermeier,
Yogalehrerin BDY/EYU Trainerin Beckenbodengymnastik

Information:

Birgit Fellermeier, Tel.: 0160-92655548

E-Mail: fellermeier@b-yoga.de / www.b-yoga.de

Abrechnung erfolgt über die Kursleitung