

Beckenboden und Atem



Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die dem Beckenboden vermehrt die Aufmerksamkeit schenken möchten. Anhand von Atem- und Körperübungen kann der Beckenboden entspannt und gekräftigt werden. So kann auch ein kränklicher Beckenboden neu belebt werden. Die Kraft aus dem Becken kann sich entfalten und der Alltag lässt sich wieder lustvoller gestalten. Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Hinweis

Bitte Gymnastikhose und warme Socken mitbringen.

Daten/Zeit

Dienstag, 08.01. – 02.04.2019, 09.30 – 10.45 Uhr (13 x)

Ort

Praxisgemeinschaft, Oberer Graben 44, 9000 St.Gallen
im 4. Stock mit Lift erreichbar

Leitung

Silvia Wild, dipl. Atemtherapeutin, dipl. Beckenbodenkursleiterin

Kosten

Fr. 325.00 für 13 Lektionen à 75 Minuten

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen
Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Anmeldeschluss

Freitag, 21.12.2018