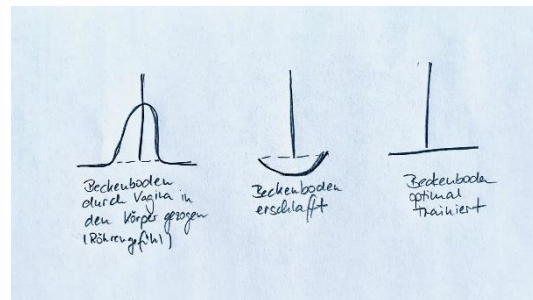
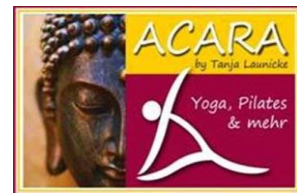


Workshop Beckenboden

Dienstag 27. Juni 23 von 18.30-20.45 Uhr



Dieser Workshop soll dir einen groben Überblick über die weibliche und männliche Anatomie des Beckens sowie der muskulären Strukturen des Beckenbodens geben.

- Wie beeinflusst unsere Haltung den Beckenboden - und umgekehrt?
- Was haben Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Prostataprobleme, Organsenkung, Inkontinenz, Klimakterium, PMS, Hämorrhoiden mit Beckenbodenschwäche zu tun?
- Welche Bedeutung hat eine aktive Körpermitte?
- Wie beziehe ich den Beckenboden bewusst beim Sport mit ein?
- Wie kann ich im Alltag (quasi ganz nebenbei) Übungen einbauen?
- Wie beeinflussen Hormone das Beckenboden(binde)gewebe?
- Welche präventiven Möglichkeiten stehen seitens der Naturheilkunde bzw. Phytotherapie zur Verfügung?

Ziel des Workshop ist es, die unterschiedlichen Ebenen des Beckenbodens zu erspüren und ggfs. ansprechen zu können. Dazu nutzen wir ua. Übungen aus dem Pilates und dem Yoga sowie diverse Hilfsmittel. Diese innerliche Aktivität benötigt -wie alles!- regelmäßiges Training und kann im Alltag wie auch beim Kraft- und Cardiotraining bewusst integriert werden. (Übrigens haben auch Männer einen Beckenboden!!)

Bitte komme in bequemer, enger anliegender Sportkleidung und bringe deine eigene Yogamatte mit. (Ggfs. sind Leihmatten vorhanden.)

Teilnahmegebühr: 43€ für Externe; 38€ für aktuell angemeldete ACARA-Kursteilnehmer

Die Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung. Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Kurzbio Tanja:

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie ua. Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Mikronährstoffcoach der Biogena Akademie und befindet sich aktuell in Ausbildung zur Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln).

Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht es immer wieder spannend, mit ihr zu praktizieren.

In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness nach Robert Schlepp, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, uvm.



Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de