

## Beckenboden-Training im Alltag

„Keine Zeit zum Üben“ ist der häufigste Grund, warum junge Mütter zu Hause nichts für ihren Beckenboden und ihre Haltung tun. Wenn man doch nur nebenbei trainieren könnte!

Genau dies vermittelt diese Fortbildung: Ein rundum praxistaugliches Training, das sich nicht in den üblichen Tipps erschöpft, sondern wirklich in den Alltag integriert werden kann: Gehen, Heben und Treppen steigen mit aktivem Beckenboden und funktionale Übungen, die Teilschritte natürlicher Bewegungen sind.

Für Hebammen, die neue Impulse für ihre Rückbildungsgymnastik suchen, nützliche Empfehlungen fürs Wochenbett und Haltungstipps für Schwangere.

**Referentin:** Irene Lang-Reeves, Heilpraktikerin und Körpertherapeutin

**Kursort:** Praxis für Körpertherapie oder Yoga-Zentrum in Gauting

**Termin:** Freitag, 24.02.2023, 13:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 25.02.2023, 9:30 – 15:00 Uhr

**Kosten:** 210,- Euro incl. Skript, Zertifikat, Pausensnacks und Getränke

**Fortbildungsstunden:** Schwangerschaft 2, Wochenbett 8, Fach- und Methodenkompetenz 2

Mehr Infos zur Fortbildung und weitere Termine finden Sie auf meiner Website unter:  
<https://beckenboden-in-bewegung.de/beckenboden-alltagstraining-fuer-hebammen/>

**Kontakt und Anmeldung: 089 / 850 4282**

<https://beckenboden-in-bewegung.de/kontakt-fuer-anmeldungen-und-anfragen/>