

# **FRAUENPOWER – WURZELKRAFT**

## **durch BECKENBODEN-TRAINING – SPEZIAL**



Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur hilft von der Basis her, unsere Wirbelsäule aufzurichten, die Organe zu stützen, mehr Lebenskraft zu spüren, beugt Inkontinenz vor oder löst sie sogar wieder auf. Mit der speziellen Atemtechnik und den Wahrnehmungsübungen ist es mit Freude verbunden, den Beckenbodenmuskel kennen zu lernen, zu aktivieren und zu kräftigen.

Durch diese intensive, tiefgreifende Stärkung unserer Frauen-Wurzel-Kraft, können wir diese ein Leben lang, durch die Selbstaktivierung bewahren und in den Alltag integrieren.

Zusätzlich fördern wir unser Feingefühl, die Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Sinnlichkeit, die Lebensfreude, die Konzentration und das Körper- und Selbstbewusstsein.

**Daten und Zeit:** 4x Donnerstag, 16.11./23.11./30.11./7.12. 2023 um 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

**Ort:** Klangraum, Zollstrasse 50, 9494 Schaan

**Kosten:** CHF 120.-

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken

**Info und Anmeldung:** Carina Maria Frommelt

+423 232 55 21

[carina@energy-balancing.li](mailto:carina@energy-balancing.li)

[www.energy-balancing.li](http://www.energy-balancing.li)