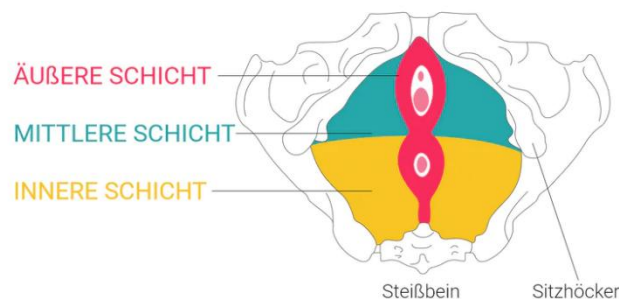


## Gesunder Beckenboden - Entspannter Nacken ...und wie das alles mit unserer Atmung zusammenhängt

- Du möchtest wissen, wie der weibliche Beckenboden funktioniert?
- Du hast Probleme mit Deinem Beckenboden (Schwäche, Verspannungen) oder möchtest diesen vorbeugen?
- Du hast eine Schwangerschaft hinter Dir und möchtest Deinen Beckenboden wieder zu alter Stärke und Flexibilität verhelfen?
- Du hast eine schwache Bauchmuskulatur und möchtest erfahren, wie das mit Deinem Beckenboden zusammenhängt und wie Du sie kräftigen kannst?
- Du hast Verspannungen im Nacken und möchtest wissen, wie Du ihnen entgegenwirken kannst?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die erfahren möchten, wie unser Beckenboden funktioniert, wie unser Beckenboden und unsere Nackenmuskulatur mit unserer Atmung zusammenhängen und wie man durch einfache Übungen und einen bewussten Alltag nachhaltig einen gesunden Beckenboden und einen entspannten Nacken bekommen kann.

Übereinandergelegt sieht der Beckenboden in etwa so aus:



90 Minuten für Deine Gesundheit - inklusive Manual

**79,00 Euro**

Wann: 1x Freitagabend **20. März 2026** - 19.15 Uhr bis ca. 20.45 Uhr

Wo: Pilates Atelier Teisendorf, Poststr. 29, 83317 Teisendorf

Leitung: Anette Stadler, Ausbildungsreferentin keep in motion PILATES & Zert. Pilates-Trainerin

Anmeldung und Info per Email: [info@pilates-atelier-teisendorf.de](mailto:info@pilates-atelier-teisendorf.de)  
oder WhatsApp: 01 60/ 35 45 700

- *Begrenzte Teilnehmerzahl*
- *Anmeldeschluss 2 Werktage vor dem Termin*
- *Verbindliche Platzbuchung nach Erhalt der Anmeldebestätigung*