

Gesunder Beckenboden: Stärkung der inneren Mitte

**fRAU
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 20.08.2025 18:00 - 20:00

Beitrag:

Kostenlos

Seminarinhalt

In diesem Seminar steht der Beckenboden im Mittelpunkt: Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Wahrnehmung für diese wichtige Muskelgruppe schärfen und sie gezielt stärken können. Neben entspannenden Übungen werden alltagstaugliche Trainingsmethoden vorgestellt, die einfach umsetzbar sind.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung zwischen Beckenboden, innerer Balance und allgemeinem Wohlbefinden. Ziel ist es, die innere Mitte zu stärken und langfristig für mehr Stabilität und Lebensqualität zu sorgen.

Über die Referentin



Jasmin Wagner, BSc
Physiotherapeutin

**Kostenlose, verbindliche
Platzreservierung:**

Hier scannen



02822/21340-20
frausein@frau-ida.at
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl
www.frau-ida.at/frausein

Diese Veranstaltung wird unterstützt von

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

