Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Der Beckenboden - Spüren und Stärken

1 tägig

Präsenzausbildung / Livestream

Der Beckenboden spielt im Leben einer Frau eine ganz besondere Bedeutung, doch leider ist die Kenntnis darüber geschweigenden das Wahrnehmen dieses ganz besonderen Muskelkonstrukts nicht sehr weit verbreitet. Vielen Frauen wird erst bewusst, dass es einen Beckenboden gibt, wenn sie ihr erstes Kind zur Welt gebracht haben und plötzlich nicht mehr alles ganz so selbstverständlich funktioniert wie davor. Oft wird ein Gefühl von fehlendem Halt und Stabilität oder der Verlust an Energie nach „unten“ beschrieben. Rein körperlich treten unter andere m Beschwerden wie Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Senkungen auf.

Jedoch ist der Beckenboden nicht erst ein Thema nach einer Geburt, egal ob vaginal oder per Kaiserschnitt. Viele Frauen sind aus verschiedenen Gründen im Bereich des Beckenbodens stark verspannt, was Rückenschmerzen, und Menstruationsbeschwerden verursachen, die eigene Sexualität beeinträchtigen und sich erschwerend auf die Geburt auswirken kann.

Und auch wenn der Beckenboden bis hin zu den Wechseljahren seinen Dienst einigermaßen tut und Schwachstellen ab puffern kann, wird spätestens mit dem Abfall des Östrogens und der dadurch resultierenden Schwächung der Muskulatur, seine Bedeutung nochmal spürbarer. Und alles was wir davor für seine Gesundheit, Kraft, Flexibilität und Stabilität getan haben, kommt uns spätestens dann zu Gute wenn noch nicht schon lange davor.

Voraussetzungen

Um an diesem Workshop teilzunehmen sind keine Voraussetzungen nötig. Erfahrung im praktischen arbeiten mit Frauen (Schwanger, in der Rückbildung etc.) ist von Vorteil

Beschreibung

In diesem Workshop lernen wir unseren Beckenboden mit all seinen Facetten kennen. Als Kraftquelle unserer Weiblichkeit, Stütze und Basis unserer Mitte, sein Zusammenspiel mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell, den faszialen Komponenten uvm.

Neben einer theoretischen Einführung des Beckenbodens, lernen wir die einzelnen Schichten anzusteuern, zu stärken und zu entspannen. Denn nur wenn der Beckenboden auch in einer Art Entspannung sein kann, kann er Stark und gleichzeitig Flexibel sein. Dabei nutzen wir vor allem unseren Atem, verschiedene Bilder und Visualisierungen sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration auf uns. Weniger ist hierbei sehr viel mehr.

Wir lernen, was wir bei welchen Beschwerden tun und wie wir Übungen mit in den Trainingsalltag einbinden können. Was es mit der Fuß- und Kiefermuskulatur auf sich hat und wie sehr der Atem Einfluss auf unseren Beckenboden hat.

Der Workshop ist sehr praxisorientiert, sodass alle Teilnehmer/innen ihren eignen Beckenboden so gut wie möglich kennen lernen.

Inhalt der Ausbildung:
- Kennenlernen der einzelnen Schichten des Beckenbodens und deren Aufgabe und Bedeutung
- Ansteuerung der verschiedenen Bereiche des Beckenbodens
- Achtsamkeit und Reduzierung: Spür- und Visualisierungen sowie Atemtechniken
- Fasziale Verläufe
- Zusammenhänge des Beckenbodens mit anderen Körperregionen
- Einbindung in das eigene Trainingskonzept

Anmerkung

Ein absolut empfehlenswerter, unverzichtbarer Tagesworkshop für alle Trainer, die mit der Zielgruppe Mamis arbeiten!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 185.- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.