KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Beckenboden & Tanz – Körpergefühl, Kraft und Weiblichkeit für Frauen

Workshop á 90 Min.

So 11.01.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

In diesem Kurs steht der Beckenboden als zentrales Kraftzentrum im Fokus. Viele Frauen verbinden Beckenbodentraining mit Anspannung oder starrer Gymnastik - hier erwartet dich ein ganz anderer Zugang: achtsam, genussvoll, effektiv und alltagstauglich.
Basierend auf der Methode der weltweit bekannten Beckenbodenexpertin Coco Berlin kombinieren wir gezielte Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen mit fließenden Bewegungsimpulsen. Der Beckenboden wird dabei nicht isoliert trainiert, sondern als lebendiger Teil deines Körpers erlebt - verbunden mit Atmung, Haltung, Aufrichtung und einem bewussten Körpergefühl.
Zusätzlich setzen wir sanfte Tanzbewegungen ein, mit denen wir den Beckenboden gezielt ansprechen und aktivieren. Diese Tanzimpulse sind einfach, machen Spaß und lassen sich intuitiv umsetzen - du brauchst keinerlei Tanzerfahrung. So bringst du mehr Leichtigkeit, Freude und spielerische Energie in dein Beckenbodentraining.
Viele der Übungen lassen sich mühelos in den Alltag einbauen - weil sie Spaß machen, sich gut anfühlen und dich nachhaltig mit deinem Körper verbinden. Der Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!

weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.bauchtanz-am-inn.de
www.janinehebamme.de

Ort
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

Referentin
Christina Kubeng

Kosten
17 Euro

Anmeldung
unter: www.bauchtanz-am-inn.de oder
Instagram: bauchtanz_fuer_mamas_online oder
Tel. 0176/70848021

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-04 12:28:04

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de