

Beckenboden-Kurs



Dein Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte

Die Beckenbodenmuskulatur ist trainierbar! Ihre allerwichtigsten Aufgaben sind: „Dicht halten“ und „Loslassen“. Zudem ist sie auch mitverantwortlich für Dein Wohlbefinden, Dein Körpergefühl, Deine Haltung inklusive Deiner Figur.

Das BeBo® Gesundheitstraining hilft dir, Deinen Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten. Das heißt: Dein Beckenboden ist wach, aktiv, elastisch und in einem Gleichgewicht zwischen anspannen und loslassen. Mit einem Mix aus wertvollen, verständlichen Informationen und leicht umsetzbaren Übungen, unterstütze ich

Dich fachkompetent dabei eine funktionstüchtige Beckenbodenmuskulatur zu erreichen. Zudem erlernst Du Verhaltensweisen im Alltag, die sie schonen. Dabei spielt die Körperhaltung eine zentrale Rolle.

Das ganzheitliche BeBo®-Konzept strebt nebst der Sensibilisierung und der Kräftigung des Beckenbodens auch eine gute Rumpfstabilisation an. Alle daran beteiligten Muskelgruppen werden ebenfalls miteinbezogen und trainiert. Dieser

Kurs eignet sich besonders gut zur **Rückbildung**, bei **Inkontinenz- & Senkungsbeschwerden**, zur **Prävention** all dieser Beschwerden und kann bei **Rückenschmerzen** helfen. Für Männer ist der Beckenbodenkurs zudem sehr empfehlenswert und hilfreich vor und nach einer **Prostataoperation**, sowie **Potenzschwierigkeiten**. Meine Kurse sind krankenkassenanerkant.

Ich biete auch Privatlektionen und Workshops an ☺

Kursdaten bis Ende 2023

Kurs	Ort	Uhrzeit	Dauer	Daten
BeBo 79 Frauen- Grundkurs	Home of Dance Kalchbühlstr. 12 7000 Chur	Mittwoch <i>Morgen</i> 9.15–10.45 Uhr	7 x 90 Min.	10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. 07.02. / 14.02. / 21.02.2024
BeBo 80 Frauen- Grundkurs	Home of Dance Kalchbühlstr. 12 7000 Chur	Mittwoch <i>Morgen</i> 9.15–10.45 Uhr	7 x 90 Min.	06.03. / 13.03. / 27.03. / 03.04. 10.04. / 17.04. / 24.04.2024 <i>Achtung: ohne 20.03.24</i>

Kurskosten inklusiv Buch: CHF 310.-, Kurs ist KK-anerkannt!

Weitere Kurse, wie z.B. Kurse am Abend, sowie Kurse für Männer, ob privat oder in Kleingruppen auf Anfrage jederzeit möglich ☺ ☺



Mehr Infos auf meiner Homepage:

Kraft-von-innen-nach-aussen.ch

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau
Dipl. BeBo® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin
Kursleiterin MFM-Projekt®, Sexualpädagogin i. A.
Tel: 076 470 85 98 / Mail: mail@kravina.ch