

# WORKSHOP FÜR DIE FRAU DER BECKENBODEN UND DIE BLASE



**Wann:** Dienstag, 26. November 2024 20.15 – 21.45 Uhr

**Wo:** Home of Dance, Kalchbühlstr. 12, Chur & *online*

Nähe Autobahnausfahrt Chur Süd, Gratisparkplätze vor Ort vorhanden  
<https://homeofdance.ch/parkieren/>

**Lerne deine Blase kennen und erkenne,  
wie du sie in ihrer Aufgabe unterstützen kannst**

Dieser 1.5 stündige Workshop richtet sich an alle FRAUEN, die mehr über ihre Blase erfahren und sie in ihrer Aufgabe unterstützen möchten. Sei es präventiv oder bei bereits vorhandenen Symptomen einer Urininkontinenz.

Du erfährst in Kürze das Wichtigste und Zentralste über Deine Blase und wie Du sie effizient in ihrer Funktion unterstützen und schonen kannst. Ebenfalls lernst du den Unterschied zwischen einer Dranginkontinenz und einer Belastungsinkontinenz kennen und bekommst individuelle hilfreiche Tipps wie du damit umgehen kannst.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch  
und ganz viel freudige Neugier und Lust auf Neues 😊

**Ausgleich:** CHF 35.- bei min. 3 max. 10 Teilnehmer/-innen

## **Rückfragen und Anmeldung an:**

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau, Sexualpädagogin  
Dipl. BeBo® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin  
Tel: **076 470 85 98** Mail: [mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch)

**Mehr Infos zum Thema Beckenboden gibt's unter:**  
**[www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch](http://www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch)**