

Postnatale Rückbildung und Menopause: Wie der Beckenraum gestärkt und die inneren Organe angehoben werden können...

Mit den Prinzipien des Iyengar Yoga „Strengthening the pelvis, lifting the body“ habe ich ein Konzept zur Stabilisierung und Ausrichtung des Beckens entwickelt, das insbesondere Frauen nach der Geburt oder in der Menopause hilft, ihren organischen Körper zu heben und wieder schlanker auszusehen. Dabei liegt der Schwerpunkt darin, die Vitalität zurückzuerlangen und der Beckenbodensenkung, Blasenschwäche und Gebärmutterensenkung entgegenzuwirken.

In 10 aufeinanderfolgenden Terminen – jeweils 90 Minuten am Freitagabend um 17:30 Uhr – werden wir zusammen einen Übungsplan entwickeln, der aus isometrischen Übungen und Asanas bzw. Körperhaltungen besteht. Dieser Plan wird genau auf Eure persönlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten angepasst.

Nach diesem Plan übt Ihr in den folgenden Wochen an 5 Tagen jeweils 20 Minuten täglich.

Unser Ziel ist es, eine Übungsroutine aufzubauen, die Eure Haltung dauerhaft verbessert und euch stärkt und belebt.

Alle 10 Einheiten und die Erstellung des individuellen Plans erhaltet Ihr für 295,00 €. Die Termine stehen bereits fest und Du kannst sie vormerken: 04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.

Die Anmeldung erfolgt per Mail direkt bei Linda Arkel: info@neanderyoga.de



Wenn Ihr Fragen habt, könnt Ihr Euch gerne auch per E-Mail melden.