



---

Veranstaltung der Wirtschaftsberatung Tempelhof-Schöneberg  
in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-Netzwerk

**Monatstreffen am Mittwoch, 05. Oktober 2011 um 19.30 h**

im Rathaus Schöneberg, Raum 2013 Casino

**Bitte melden Sie sich bis zum 29. September 2011 an!**

### **Die Kraft des Beckenbodens entdecken**

Vortrag von Annette Trost, Heilpraktikerin

Ein elastischer und entspannungsfähiger Beckenboden bildet die Basis für den aufrechten Gang. Er hat enge Zusammenhänge mit Haltung, Atmung und Wirbelsäule und ist mitverantwortlich für Vitalität, Kraft, Lust und ein »Gut - Geerdet - Sein« im Leben.

**Gerade für Unternehmerinnen ist eine gute körperliche Basis sehr unterstützend.** Beckenbodenmuskulatur, die chronisch angespannt oder geschwächt ist, beeinträchtigt dieses Potential und kann auf der körperlichen Ebene viele Beschwerden verursachen, wie z.B. Organsenkungen, Hämorrhoiden, Inkontinenz, Rückenschmerzen, sexuelle Empfindungsstörungen u.a.

Nur wenige wissen, dass ein isoliertes, in erster Linie kräftigendes Trainieren des Beckenbodens selten hilfreich ist, oder sogar schaden kann, da eine oft vorhandene unbewusste Anspannung der Beckenbodenmuskulatur sich dadurch noch verstärken kann. Vielmehr geht es darum, den Beckenboden zum Schwingen zu bringen.

Im Vortrag werden auch einige kleine Übungen vermittelt, die es ermöglichen, das Muskelgeflecht vertieft und differenziert wahrzunehmen.

---