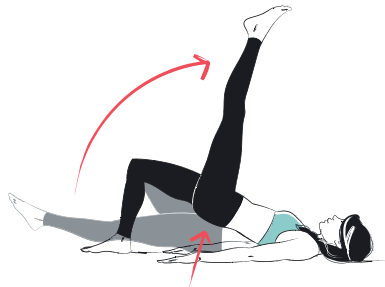


# Ganzheitlich

## BECKENBODEN – TRAINING



Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben. Zum einen ist er ein tragender Boden für die inneren Organe und ein Durchgang für die Harnröhre, die Sexualorgane, den Enddarm und natürlich der Geburtsdurchgang für das Baby.

Der Beckenboden ist ein Gegenspieler wichtiger Atemmuskeln und wirkt bei der Atmungskoordination mit. Der Beckenboden spielt bei der Koordination von fast jeder Bewegung, für das Gleichgewicht und für eine gute Körperhaltung eine entscheidende und wesentliche Rolle.

Viele Beschwerden, Rücken- Knie- und Fussprobleme und Energieschwäche der Beckenmuskulatur könnten durch bewusstes Training des Beckenbodens gelöst werden.

---

Kursangebot für Frauen

Gruppenunterricht  
Einzelunterricht  
Termin nach Vereinbarung

---

Shanti Bosshard

Praxis *Christal*  
Birkenweg 8  
CH-3604 Thun  
033 223 00 48 / [info@christal-shanti.com](mailto:info@christal-shanti.com)  
[www.christal-shanti.com](http://www.christal-shanti.com)

## Information zum Kurs: Ganzheitlich **Beckenboden Training**

---

**Kurstag:** Mittwochmorgen 9–10.15 Uhr

**Kosten:** \*\*10 Lektionen CHF 300.– (75 Min.)  
\*5 Lektionen CHF 180.–  
Einzellektion CHF 40.–  
\*Abonnement Gültigkeit 6 Wochen \*\*Abonnement Gültigkeit  
12 Wochen (Kursgeld bitte vor Kursbeginn überweisen oder am  
ersten Kurstag mitbringen.)

**Kursort:** Läbeswärschstatt, Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, die genügend Bewegungsfreiheit lässt,  
warme Socken, Wolldecke oder Badetuch

**Anmeldung an:** Praxis Christal, Shanti Bosshard, 079 658 82 36 oder  
info@christal-shanti.com

---

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als Bestätigung.



Anmeldung: Ganzheitlich **Beckenboden Training**

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon und E-Mail: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_

Geburtsstermin: \_\_\_\_\_

Bei Kurs für Mama & Baby

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

