

Ein gut trainierter Beckenboden...

**...stärkt das Selbstvertrauen**  
**...prägt unsere Körperhaltung**  
**...kennt keine schwache Blase**  
**...beeinflusst unsere Sexualität**

Im Becken liegt das Bewegungszentrum des Körpers. Ein starker Beckenboden richtet uns innerlich auf - über die Vernetzung mit Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln. Gute Haltung, geschmeidiger Gang und ein kräftiger, gerader Rücken ergeben sich daraus. Ausserdem sitzt die Quelle der Lebensenergie im Becken und alle östlichen Bewegungslehren beziehen sich darauf. Ein aktiver Beckenboden regt diese Energie an und vitalisiert den ganzen Körper. Es erhöht körperliche Leistungsfähigkeit, geistige Fitness, Ausstrahlung, Selbstvertrauen, Lust und Lebensfreude.

Viele Frauen leiden zeitweilig an unwillkürlichem Harnverlust oder Senkung der Gebärmutter, Blase oder Darm. Durch ein bewusstes Wahrnehmen, kräftigendes und gezieltes Training des Beckenbodens, lernen Sie diese wichtige Muskulatur wieder richtig einzusetzen. Zugleich lernen Sie mit Atem- und Entspannungsübungen, sowie mit Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, wie Sie viele Beschwerden reduzieren können. Sie lernen einfache Prinzipien kennen und anwenden, wie Sie Ihren Beckenboden fast automatisch „aufwecken“ können.

Damit spielen wir konkrete Tätigkeiten durch: Stehen, Sitzen, Laufen, Tragen, Bücken, Schieben, Garten- und Hausarbeit, damit Sie mit der Beckenboden- und rückenfreundlichen Bewegungsweise völlig vertraut werden.

Mein **Beckenbodentraining** konzentriert sich auf diese wesentlichen Aspekte: Die richtigen Muskeln gezielt zu trainieren, mit bewusst wenigen, aber präzise ausgeführten Übungen. Anschliessend den aktiven Beckenboden in den Alltag integrieren, denn wer hat schon Zeit zum Üben? Das ist für den langfristigen Erhalt der Beckenbodenkraft sowieso am Besten: Sie brauchen weniger oder keine Extra-Übungen mehr, trainieren die Muskulatur Ihrer Körperbasis nebenbei und schützen damit auch noch Ihren Rücken.

**Und das ist noch nicht alles: Am Schluss jeder Sitzung wird der Beckenboden mit dem kinesiologischen Muskeltest ausgetestet und falls nötig sofort mittels Reflexpunkten gestärkt!**

Wenn Sie mit Ihrer Kraftquelle in Verbindung sind, macht Bewegung einfach Spass, und die Entspannung danach ist tiefer und lustvoller. Sie stärken Ihre Beckenbodenmuskulatur nebenbei und fühlen sich jünger und lebendiger.

**Ihr eigener aktiver Beckenboden ist ein Geschenk, das Sie sich unbedingt machen sollten!**

## **BECKENBODENTRAINING FÜR DEN MANN**

Viele Männer kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeprobleme wie Rückenbeschwerden, Erektionsstörungen, Blasenschwäche, Inkontinenz (unfreiwilliger Urin- oder Stuhlverlust) und auch Verstopfung. Empfehlenswert ist das Training auch nach Prostataoperationen. Mit einem gezielten Beckenbodentraining gewinnt jeder Mann mehr Lebensqualität.

**Basislehrgang:** 4 Lektionen à 60 Minuten (Einzelsitzung).

**Kosten:** CHF 480.-

Ich bin Krankenkassen **anerkannte Therapeutin** (EMR, ASCA, EgK, Visana, EMfit).

Falls Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen, übernehmen viele Krankenkassen einen Anteil an die Kosten für die Behandlung. Bitte klären Sie vor dem Behandlungsbeginn die Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse ab.

### **Praxis:**

Frohheimstrasse 1  
8304 Wallisellen  
Tel. 078/751 40 23  
bpoint@bluewin.ch  
www.balancepoint.ch