

Vortrag Beckenbodengesundheit

In einem ca. 60 minütigen, kurzweiligen Vortrag bringe ich den Menschen ihren Beckenboden näher. In Theorie und Praxis erfahren Sie Überraschendes, Wissenswertes und Alltagsaugliches.

Der Beckenboden ist ein Wunderwerk an Muskeln, leicht anzusteuern - Sie müssen nur wissen, wie!