

Dein erster Workshop seit langem?

Beckenboden - LOVE Erdung, Entspannung, Lebendigkeit

2x 2,5 Stunden

Der Beckenboden - das Tor zur Welt, Energiezentrum für Urvertrauen, Geborgenheit und Sicherheit, Schatztruhe von Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Lebenslust, Yin und Yang, männlich und weiblich.....Die Mitte unseres Körpers, Halt gebend für unsere Organe, Verbindung zur Mutter Erde...

Oft ist diese wundervolle Muskelschicht, der wir meist nur sehr wenig Aufmerksamkeit schenken, angespannt und verkrampft und wir merken es noch nicht einmal. Schmerzen und Verspannungen im Nacken oder den Schultern, Gelenkschmerzen, Sexualprobleme und vieles mehr können ihre Ursache im Beckenboden haben.

Ein Weg zu einem kraftvollen, lebendigen, saftigen und dynamischem Beckenboden ist über die **ENTSPANNUNG!**

Im ersten Teil des Workshops stellen wir mit viel Entspannung, sehr sanften Dehnungen und Energielenkung einen liebevollen, achtsamen Kontakt zum Beckenboden her; der Fokus liegt auf **Entspannung und Loslassen.**

Im zweiten Teil wenden wir uns den drei Beckenbodenschichten zu. Du wirst lernen, wie du Zugang zu ihnen findest und sie aktiv in ihrer Funktionstätigkeit unterstützen kannst, hier liegt der Fokus sowohl auf der Entspannung als auch auf der Kontraktion.

Auch -und gerade wenn- du Probleme mit Organsenkung, Inkontinenz oder ähnlichem hast und eher unter einer Beckenbodenschwäche leidest, bist du herzlich willkommen und wirst die Basis bereiten um wieder gut in Kontakt zu kommen mit deinem Beckenboden, so dass er dich kraftvoll durchs Leben tragen kann.

Weitere Informationen unter: <https://soulteachings.de/yoga/#beckenbodenwurzelkraft>

Informationen zu mir findest du hier: <https://soulteachings.de/ueber-mich/>

Workshopgebühr: 75,- EUR (Bezahlung vor Ort in bar)