



Entdecke die faszinierende Welt des Beckenbodens in diesem praxisorientierten Tagesseminar. Wir beleuchten die funktionelle Anatomie im Beckenraum und die komplexen Zusammenhänge des Körpers, insbesondere in Bezug auf das Beckenboden-Kontinenz System. Erfahre, wie myofasziale Verbindungen die Bauchkapselwände beeinflussen und wie wir im Yoga gezielt den Fokus auf das Beckenbodensystem richten können. Zahlreiche praktische Einheiten vertiefen dein Verständnis und bieten dir direkt anwendbare Techniken für den Alltag und deine Yoga-Praxis.

Ideal für Yogalehrer*innen und alle (auch Männer), die ihr Wissen über den Beckenboden erweitern möchten.

- Termin: **21. Juni 2025, nur in Präsenz**
Teilnehmerzahl: Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende
Zeiten: Sa 9 – 18.30h
Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)
Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung
Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 20.4.2025: 100,-- Euro
Buchung ab 21.4.2025 : 110,-- Euro
Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Christine Bär ist Yogalehrerin Basic BDY und erfahrene Physiotherapeutin mit einer spezialisierten Weiterbildung als Beckenbodentherapeutin nach dem Tanzberger Konzept. Seit vielen Jahren bietet sie sowohl Beckenboden- und Yogakurse als auch Einzeltherapien an.