



Kursleitung

Gabriele Hurter

Dipl. Massagetherapeutin

Dipl. Bewegungstherapeutin Spacial
Dynamics®

Cantienica®-Trainerin

Dipl. Bothmer®-Gymnastin

Im Laufe meiner Ausbildung habe ich selbst an mir erfahren, wie motivierend und heilsam es ist, durch Bewegung in Bewegung zu kommen. Und welche Lebenskraft daraus entsteht!

bewegungsstudio gabriele hurter

mit praxis für massage- und

bewegungstherapie

Malzgasse 25, 4052 Basel

Tel. 078 864 33 85

kontakt@gabriele-hurter.ch

www.gabriele-hurter.ch

workshops

Cantienica®

Beckenboden-Intensivworkshop



bewegungsstudio gabriele hurter

mit praxis für massage- und

bewegungstherapie

Vorbeugen – behandeln – lindern

- Beckenboden-Schwäche
- Organsenkungen (Blase, Uterus)
- Prostata-Beschwerden
- Inkontinenz
- Arthrose

Leiden Sie an diesen Beschwerden? Oder möchten Sie vorbeugend etwas tun? Dann ist dieser Workshop, der sich an Frauen und Männer richtet, das Richtige für Sie. Sie lernen, Ihren Beckenboden zu stärken und Ihre Alltagsbewegungen zu optimieren. Zum Weiterarbeiten zuhause erhalten Sie ein Übungsprogramm mit Anleitungen.

16. Oktober – 13. November 2019
5 x mittwochs von 10.30–12 Uhr
Gruppengrösse max. 7 Personen
Kurskosten CHF 220.-

Mehr erfahren Sie auf
www.gabriele-hurter.ch

Ich führe Sie in mehreren Schritten zum Kursziel:

Den Beckenboden entdecken

Mit Beckenboden sind mehrere Muskelschichten gemeint, die das knöcherne Becken unten abschliessen.

Den Beckenboden entwickeln

Anatomisch richtig trainiert, schützt die Beckenbodenmuskulatur vor Organerschlaffung, Blasenschwäche, Prostatavergrösserung und Inkontinenz.

Den Beckenboden im Alltag richtig nutzen

Sie lernen, sich leichter aufzurichten und beim Sitzen, Heben und Tragen die Bewegungskräfte des Beckens besser einzusetzen. Ein neues Kraftgefühl im Beckenraum entsteht.