

Das Wunder Beckenboden. Entdecke deine innere Kraft.

Aussergewöhnlicher Workshop für ALLE Frauen

Du lernst von Sophia mehr als die Anatomie deines Beckenbodens kennen und erfährst, wie du diese wichtige Muskelgruppe spüren und gezielt stärken kannst.

Gudrun zeigt dir Yoga-Übungen für Kraft, Stabilität, Wohlbefinden und vorbeugend gegen Beckenbodeninkontinenz.

Wunderbare Live-Musik von Lu & Sophia wird dich begleiten, um perfekt entspannen und loslassen zu können.

Entdecke. Spüre. Stärke deine Basis.

SA 28.03.2026 von 09:00-12:00
Gesundheitsschmiede Köstendorf
im Anschluss Tee und Kuchen

€ 69,00

Keine Vorkenntnisse nötig. Voranmeldung erbeten

live Musik mit
Lu & Sophia

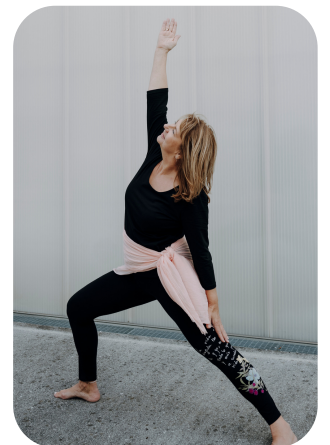
musikalische Kostprobe:



Sophia Kahlhammer,
BSc

Sportphysiotherapie
& Gynäkologie

Beckenboden als
Schnittpunkt



Yoga mit Gudun Helm, MIM



www.yoga-wallersee.at

Tel: 0664 6480954

gudrun.helm@sbg.at