

1-tägige  
Fortbildung

mit  
Sarah  
Ege

10.07.2021 STUDIO

12.06.2021 ONLINE

10.00 bis 16.30 Uhr

109,00 €

inkl. MwSt



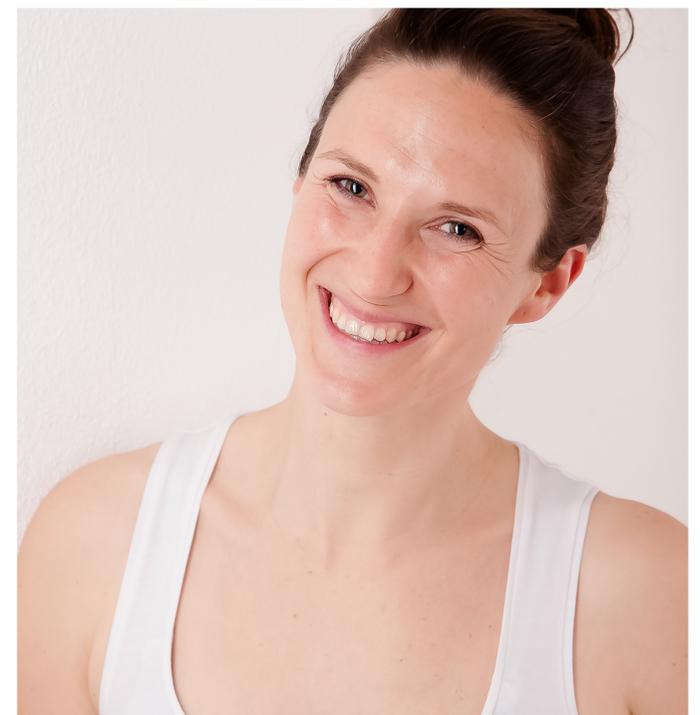
**Als Beckenbodenbotschafterin ist es mein Ziel einen Beitrag zu leisten, den Beckenboden endlich aus der Tabuzone zu holen und einzuladen, die Magie des Beckens zu erforschen!**

Unser Becken ist so viel mehr als nur ein Teil unseres Körpers. Als Schnittstelle zwischen dem Rumpf und den Beinen ist die Positionierung unseres Beckens für unsere Aufrichtung und die physiologisch richtige Belastung von Wirbelsäule so wie Knie und Hüftgelenken ausschlaggebend. Das Becken ist zudem Aufhängepunkt für die essenziell wichtige Beckenbodenmuskulatur.

Auch energetisch ist unser Becken ein wichtiger Ort. Der Sitz unserer Weiblichkeit sowie der beiden tiefsten Chakren. Der Ort, an dem wir Vertrauen und Verbindung spüren können, in dem aber auch viel Schmerz gespeichert sein kann.

## Inhalte Fortbildung:

- Anatomischen Grundkenntnisse über den Beckenbereich und seine umgebende Muskulatur
- Funktion, Aufbau und Einfluss der Beckenbodenmuskulatur
- Einfluss der Beckenpositionierung auf die gesamte Haltung
- Funktionelle Zusammenhängen im Bezug aufs Becken in Theorie und Praxis
- Übungen zum Erwecken des Beckens
- Übungen zur Aufrichtung über die Beckenpositionierung
- Übungen zur verbesserten Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur
- Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Beckenbodenmuskulatur
- Sinnliche Übungen zur Aktivierung der Beckenkraft



### Sarah Ege

Diplom Sportwissenschaftlerin  
Prä - und Postnatal Expertin  
Yoga und Pilates Lehrerin  
Beckenbodentrainerin

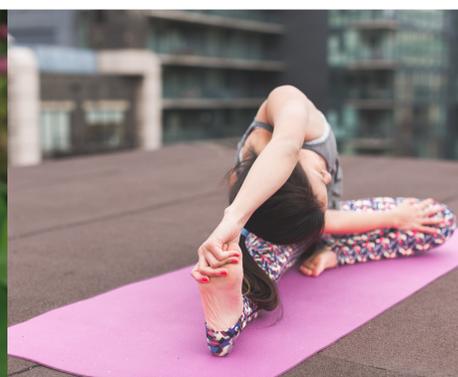
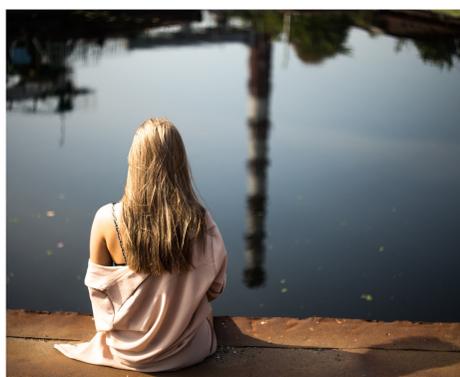


Tauche mit der Fortbildung „Wunderwerk Becken“ tiefer ein in den Bereich deines Beckens. Erspüre dein eigenes Becken, die umgebende Muskulatur und die Magie, die in diesem Bereich deines Körpers schlummert.

Die Inhalte dieser Fortbildung sind neben der persönlichen Erfahrung auch gut integrierbar in den eigenen Unterricht. Sei es klassischer Yoga und Pilates Unterricht oder in der Arbeit mit Schwangeren oder frisch gebackenen Mamas.

### Für wen ist die Fortbildung geeignet:

- Yoga- und PilateslehrerInnen
- Prä- und PostnatalkursleiterInnen
- KörperarbeiterInnen und BewegungslehrerInnen
- Hebammen
- alle, die sich außerdem angesprochen fühlen



**Anmeldung | 12.06.2021 ONLINE**

Die Fortbildung findet ab 5 TeilnehmerInnen statt.



**Anmeldung | 10.07.2021 STUDIO**

Die Fortbildung findet ab 5 TeilnehmerInnen statt.



[www.vamos-yoga.de](http://www.vamos-yoga.de)



[akademie@vamos-yoga.de](mailto:akademie@vamos-yoga.de)



0173 3938202



Bahnhofstraße 1/II,  
85658 Höhenkirchen