



## Vortrag

# Mehr Lebensfreude durch eine kraftvolle Mitte

**Dienstag, 20. September, 19.30-21 Uhr**

**Ort: HOFTREFF, Oskar-Kokoschka-Str. 15,  
3380 Pöchlarn der Lebenswelt Familie**

Bei diesem Vortrag möchten wir Bewusstsein schaffen, wie wichtig der Beckenboden für das ganzheitliche Wohlbefinden ist und dabei bringen wir dir das ganzheitliche BeBo<sup>®</sup>-Konzept näher. Ein aktiver Beckenboden verhilft zu einer gesunden Rumpfstabilisierung, aufrechten Körperhaltung, erfüllten Sexualität und beugt Inkontinenz vor. Wir erklären und leiten kurze Übungen für den Alltag an, damit du deine innere Mitte wahrnehmen kannst. Entdecke das Geheimnis Beckenboden und finde durch die Stärkung deiner weiblichen Mitte mehr Lebensfreude!

**Beitrag: € 10,-**

(Dieser Kurs wird durch die Gesunde Gemeinde Pöchlarn gefördert)

**Referentinnen:**  
**Manuela Niterl und Kerstin Karlinger,**  
**beide BeBo<sup>®</sup> Kursleiterinnen**

**Anmeldung: Lebenswelt Familie: [office@lebenswelt-familie.at](mailto:office@lebenswelt-familie.at) oder 02757-20309**