

## Beckenboden-Kurs

### „Zeit für mich“



- Möchtest du deinem Beckenboden etwas Gutes tun?
- Du möchtest dich bewusst mit deinem Beckenboden befassen und mehr darüber erfahren?
- Du möchtest dir Zeit für dich nehmen?

Dann bist du hier genau richtig!

Dieser Beckenboden-Kurs eignet sich für Frauen mit oder ohne Beckenboden-Schwäche jeden Alters und benötigt keine Vorkenntnisse. Er ist nach dem Konzept von BeBo Schweiz ausgerichtet. Du erhältst theoretische Einblicke und Inputs, welche du gleich praktisch üben kannst.

Nächste Termine im 2022 – jeweils am Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr:  
Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à je 1,5 Stunden und findet in Kleingruppen statt.

- ✈ Kurs April/Mai: 6.4. / 13.4./4.5./11.5.2022 Freie Plätze
- ✈ Kurs Mai/Juni: 18.5./1.6./8.6./15.6.2022 Freie Plätze
- ✈ Kurs August/September: 17.8./24.8./7.9./14.9.2022 Freie Plätze

Kosten pro Kurs: CHF 120.-

Kontakt / Anmeldung: [susanne.raez@gmx.ch](mailto:susanne.raez@gmx.ch) - 079 334 07 73



Kursort: [derSchlüssel.ch](http://derSchlüssel.ch)

Unterdorfstrasse 5, 3322 Urtenen-Schönbühl

(Ausgeschildert: Treppe hoch bei Schreinerei Lauclair)



**Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit!**

**Susanne Rätz**