

## 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 Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr:**

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à je 1,5 Stunden und findet in Kleingruppen statt.

🕒 17.08. / 24.08. / 14.09. / 21.09.2022

Wenige freie Plätze

🕒 19.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11.2022

Freie Plätze

Kosten pro Kurs: CHF 120.- inkl. Schulungsunterlagen

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**