



Beckenbodentraining für Frauen

Die Feminale ist ein Aktions-Monat für Frauengesundheit in der **VHS Urania**, dem Haus der Frauen. Dazu gibt es 30 Tage lang Vorträge und Schnupperangebote zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen.

In meinem Workshop bekommen Sie einen Einblick wie ihr Beckenboden aufgebaut ist und wie mit gezielten Übungen seine Funktionsweise verbessert wird.

Sie lernen:

- den Beckenboden wahrzunehmen
- den Aufbau der 3 Beckenbodenschichten
- wie die aufrechte Haltung Einfluss auf den Beckenboden nimmt
- wie die Übungen mit der Atmung kombiniert werden

Samstag, 21. November 2026 von 10:00 -11:30 Uhr

Kosten:

gratis

Kursort:

VHS Wiener Urania
1010 Wien, Uraniastrasse 1

Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 101000
Mail: urania@vhs.at
Kurs-Nr.: 16981010

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02
Mail: ingrid@feureis.at
www.atemzeitraum.at