

Beckenboden Power für sie und ihn **nach der Franklin-Methode®**

Datum: Samstag, 25. Oktober 2025 (weitere Daten auf Anfrage)
Zeit: 09.00 h - 10.30 h
Kosten: CHF 170.– in bar vor Kursbeginn

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination, welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz.

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper - dies gilt auch für Männer und speziell ab dem 50. Lebensjahr. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Damit sich Muskeln bewegen können, braucht es Bewegung in den Gelenken, welche die Knochen und darüber die Muskeln bewegen. Die äusserst wirksamen originellen Übungen der Franklin-Methode® stärken sowohl die Muskeln, Bindegewebe, Organe und fördern die Potenz. Dieser Kurs zeigt, wie man ein wirksames, den ganzen Menschen einbeziehendes Beckenbodentraining aufbaut.



Wir lernen in diesem Kurs:

- Basiswissen über den knöchernen Beckenring, an welchem die Beckenbodenmuskeln befestigt sind
- Körperzentrierung über das Zusammenspiel der Beckenknochen
- dynamisches Beckenbodentraining für Elastizität und Kraft
- mit Bällen und Imagination den Beckenboden trainieren
- mehr Energie im Becken bewirkt eine lockere Haltung im Alltag
- viele weitere Trainingsnutzen (Rücken- und Knieprobleme lösen sich auf, Kontinenz, gesunde Organe und Prostata, tiefe innere Ruhe & Wohlgefühl...)