

# Beckenbodentraining

nach dem bewährten Bebo®-Konzept

» Werden Sie jetzt aktiv für eine gesunde Lebensweise «

» Die versteckte  
Kraft im Mann «



» Entdeckungsreise  
zur weiblichen Mitte «

Grundkurs für Frauen **oder** Männer

8 Einheiten à 75 Min

Kursgebühr 120 Euro

(Wird von den Krankenkassen nach § 20 Abs. I SGBV  
bezuschusst oder komplett übernommen!)

Weitere Details nach telefonischer<sup>®</sup>Rücksprache.

Ich freue mich auf Deinen Anruf!

**Anne Schettler**

Ergotherapie – Beckenboden – Reiki

Tel: 01 52 / 28 53 25 80

Mail: [anneschettler-bebo@arcor.de](mailto:anneschettler-bebo@arcor.de)

**U**nser Beckenboden ist verantwortlich für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit für unser inneres & äußeres Erscheinungsbild.

**D**as Trainieren des Beckenbodens ist für Frauen und Männer wichtig! Viele kämpfen mit einer Beckenbodenschwäche und deren Folgeproblemen wie Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Senkungsproblemen, Erektionsstörungen, Verstopfung und anderem.

**L**erne, Deinen Beckenboden bewusst in den Alltag zu integrieren und vor unnötigen Belastungen zu schützen. Erfahre Deinen Beckenboden als tragende Kraft Deiner inneren Mitte und einem Ort, von dem aus sich neue Lebensenergien erschließen lassen!

**M**it gezieltem Beckenbodentraining hältst Du deinen Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnst somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein!