



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Ortsverein  
Hövelhof e.V.



DRK\_BEEGENUNGSZENTRUM\_HOEVE



Sandra-Elisa Haas

COACHING | TRAINING | THERAPIE

**08.01.2024**

–

**11.03.2024**

**8 x montags**

**Kursgebühr**

**85,00 €**

## **Beckenboden und Achtsamkeit – Der etwas andere Beckenbodenkurs**

**Kurs  
E54**

**18:00 – 19:00  
Uhr**

## **Achtsamkeit für Mütter**

**Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, ein kleines  
flaches Kissen, Decke,  
ein kleines Handtuch, kleines Getränk**

**KURS  
E55**

**19:10 – 20:10  
Uhr**

**E54:** Du hast bereits Rückbildungskurse besucht und trainierst immer wieder die Stärkung deines Beckenbodens und dennoch hast du vielleicht weiterhin Probleme – alles fühlt sich irgendwie fest und verspannt an. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. Hier setzen wir den Fokus auf das achtsame und bewusste Entspannen und Loslassen des Beckenbodens.

**E55:** Das Gedanken-Karussell rast, der Mental Load ist riesig und die To-Do Liste ist lang. In diesem Kurs geht es darum, 60 Minuten einmal nur was für Dich zu tun. Einfach zu „Sein“ im Hier und Jetzt, im Moment. Du lernst, was Achtsamkeit bedeutet und wie du Achtsamkeitspraktiken ganz praktisch in deinen Alltag einbauen kannst.

**Anmeldung [begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de](mailto:begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de)**

**DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof**

**[www.drk-hoewelhof.de](http://www.drk-hoewelhof.de)**