

C3036D Luna Yoga® Für den Beckenboden

Beginn	Samstag, 07.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Barbara Haun-Scheu
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Das Becken ist unsere Mitte, der Beckenboden unsere Basis. Mit einem trainierten Beckenboden, der kräftig, elastisch und anpassungsfähig ist, erfahren wir körperliches Wohlbefinden und Vitalität. Dies wirkt sich positiv auf unser seelisches und allgemeines Empfinden aus. Ein harmonisch-ausbalancierter, kraftvoller Beckenboden schenkt uns Halt und Sicherheit in jeder Phase unseres Lebens. Mit gezielten Spür- und Atemübungen entdecken wir unser Becken samt seinem Muskelsystem und den Beckenorganen. Mit ausgewählten Luna Yoga-Haltungen und -Bewegungen stärken wir unser Feingefühl für das Wechselspiel von kraftvoller Anspannung und wohltuender Entspannung des Beckenbodens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine warme Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)