



GUANYIN
Schule für Taijiquan, Qi Gong
und Körperwahrnehmung
Susanne Huth

Saarbrückerstraße 78
66130 Saarbrücken
Telefon (0681) 3 90 64 58
www.susanne-huth.com

Lebendiger Beckenboden

mit Susanne Huth

Sonntag, 24. Sept. 2023
10:30 - 13:30



Ein aktiver Beckenboden, als natürliche Kraftzentrale hat eine Schlüsselposition im Hinblick auf eine aufrechte Körperhaltung und eine harmonische Bewegungskoordination. Wird diese Quelle vitaler Energie zum Sprudeln gebracht, entsteht ein gesundes Gleichgewicht zwischen Oben und Unten. Der ganze Körper spielt als Einheit zusammen und wir verbinden uns mit der sexuellen Urkraft.

Mit dynamischen Übungen im Liegen, Stehen, Sitzen und in der Bewegung erwecken wir die Energie der Körperbasis und verfeinern unsere Selbstwahrnehmung. Wir spielen auch alltägliche Bewegungen durch und lernen, wie wir unsere Beckenbodenpower dabei aktiv nutzen können.

Kosten: 52,-€ (incl. 19% MwSt.)
Verwendungszweck: Beckenbodenworkshop
Kurssort: Guanyin, Saarbrücken-Brebach
Anmeldung: guanyin@susanne-huth.com

Steuernummer: 040/234/07006

Sparda Bank Südwest

IBAN DE 85 55090500 0105705290

BIC GENODEF1S01