

Beckenbodensprechstunde



„...Manchmal ist der Körper lästig, das gehört zum Leben wohl dazu.
Doch von dem was uns beschäftigt ist heute noch viel zu viel tabu!

**Du bist es wert das man dich hört, denn seltsam ist das nicht.
Du veränderst was zwickt und stört, wenn du nur mal drüber sprichst..."**

Endlich wieder wohlfühlen!

Ich helfe dir, damit du dir selbst helfen kannst

Nach einer Schwangerschaft ist es meist schwer seine Kraft und innere Mitte wiederzufinden.
Oft häufen sich dann im Verlauf Beschwerden wie:

- Inkontinenz oder Senkungen
- Rückenschmerzen
- Probleme beim Sex
- Beckenbodenbeschwerden
- Probleme mit der Damm-, Sectionarbe
- Große Rectusdiastase (Bauchmuskellücke)
- Schwache Körpermitte

...und was hat eigentlich meine Rectusdiastase mit meinem Beckenboden zu tun?

Was erwartet dich in meiner Sprechstunde?

1. Erste Anamnese. Wie funktioniert dein Beckenboden? Was gilt es zu beachten.
2. Alltagsverhalten bewusstmachen und korrigieren. Denn seinen wir doch mal ehrlich... wer hat im Alltag mit Kind ständig Zeit für ein Beckenbodentraining
3. Kurze einfache Übungen, die auf deine Beschwerden angepasst sind.
4. Handout zum nachlesen
5. Eine spätere Erfolgskontrolle, um deinen Fortschritte zu erkennen

Unser Beckenboden ist eine liebevolle Lebensaufgabe und wunderbar! Aber vor allem ist es nie zu spät dich um ihn zu kümmern!

Deine Selina Putz - Hebamme & Dipl. Beckenbodentrainerin

- Einzelsitzung: ca.30 - 40 min. / 48 EUR
- Du kennst noch andere mit Problemen? Tut euch zusammen für eine Kleingruppenberatung (4 Teilnehmer*innen) 60 Min. / 29 EUR pro Person
- Beckenbodenkurse

