



# FELDENKRAIS BECKENBODEN SEMINAR

Stärkung der Mitte



- WAS** Feldenkrais Beckenboden-Seminar
- WER** Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin SFV
- WANN** Samstag, 5. April 2025 bis Sonntag, 6. April 2025 oder  
Samstag, 15. November 2025 bis Sonntag, 16. November 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# FELDENKRAIS BECKENBODEN SEMINAR

Stärkung der Mitte



## WAS

Zeit, sich etwas Gutes zu tun?

Erleben Sie, warum der Beckenboden eine wichtige Basis ist im Alltag, beim Sport, beim Singen und vielem mehr. Die Beckenbodenmuskeln sind unsichtbar und liegen teilweise tief im Körperinnern. Mit Übungen der Feldenkrais Methode lernen Sie den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu aktivieren. Die funktionellen Zusammenhänge werden mit anatomischen Bildern und vermitteltem Fachwissen erlernt.

Das Seminar eignet sich als Therapie bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen, wie Rückenbeschwerden und Inkontinenz. Aber auch vor und nach Geburt und Operationen des Unterleibs und zur Prävention.

Das Ziel des Seminars ist, Ihnen zu ermöglichen, den aktiven Beckenboden in den Alltag zu integrieren. Der voll funktionsfähige Beckenboden richtet uns innerlich wie äusserlich auf.

## WER

Yvonne Kobler, dipl. Feldenkrais Therapeutin SFV,  
Via Sum las Cuorts 3, 7152 Sagogn, [www.kobler-feldenkrais.ch](http://www.kobler-feldenkrais.ch),  
[kobler@feldenkrais.ch](mailto:kobler@feldenkrais.ch), +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum: Frauen jeden Alters

## WANN

Samstag, 5. April, 10 Uhr bis Sonntag, 6. April 2025, 16 Uhr  
Samstag, 15. November, 10 Uhr bis Sonntag, 16. November 2025, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## WIEVIEL

Kurs CHF 290, Frühbucher CHF 260, Aprilkurs bis 21.02.2024 bzw.  
Novemberkurs bis 03.10.2025  
Maximal 12 Teilnehmende

## WEITERES

Abgabe von Übungen für zu Hause.

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg ausgestellt.