

## Beckenbodentraining

### 1. BIB-Anfänger-Kurse

Für alle, die sich gerne intensiv mit dem Thema Beckenboden beschäftigen wollen, (gerne auch für alle, die wiederholen, vertiefen, ausgiebig üben... wollen) beginnen im Mai 2017 zwei neue Kurse:

#### Abendkurs:

**Mittwoch, 03 Mai 2017, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr , 5 Termine, Gebühr: 60.-€**

#### Vormittagskurs:

**Freitag, 05 Mai 2017, 09.30 Uhr – 10.30 Uhr , 5 Termine, Gebühr: 60.-€**

**Anmeldung und genaue Infos direkt bei mir unter  
[info@naturheilpraxis-schlosser.de](mailto:info@naturheilpraxis-schlosser.de) oder 08063-9729429**

---

## Sensomotorik

In Zusammenarbeit mit der vhs Bad Aibling biete ich folgende Kurse zur Sensomotorik an:

### Sensomotorik - Der Ausweg aus Muskelverspannung und Schmerz

Chronisch verkürzte Muskeln, die wir nicht mehr willentlich entspannen können, verbrauchen permanent Energie - gleich einem Motor, den man nicht mehr abstellen kann. Äußerlich sichtbar manifestiert sich chronische Muskelverspannung in Fehlhaltungen wie vorgezogenen Schultern, nach vorne hängender Kopf, Hohlkreuz, Rundrücken etc. Unser sensomotorisches System ist gestört - Schmerzen in Rücken und Gelenken, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Einschränkung der Atmung, chronische Müdigkeit und organische Beschwerden können die Folge sein. Sensomotorik bietet Bewegungsübungen, die ihrem Körper helfen, sich neu zu



# Naturheilpraxis Monika Schloßer

organisieren. Dadurch können verlorene Fähigkeiten wiedererlangt, verfestigte Muster losgelassen und selbst hartnäckige Muskelverspannungen gelöst werden. Sie erfahren die Wohltat sensomotorischer Übungen, die Sie auch zu Hause gut anwenden können. Für Teilnehmer jeden Alters geeignet!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.  
Veranstaltungsort

vhs-Haus Bad Aibling; DG; Entspannungsraum

Übungsworkshop Samstag, 20.05.2017 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

**Anmeldung und weitere Termine über die vhs Bad Aibling**