



## **Gesundheit & Therapie -Bewegung - Entspannung**

– Gruppenseminare, die über die Krankenkasse abgerechnet werden können –

### **PRAXIS**

#### **RUTH DITTRICH**

Körperpsychotherapeutin HPG/ ECP, anerkannt EAP  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin & Gesundheitspädagogin  
Bewegungspädagogik u. -therapie  
Tanzpädagogik u. -therapie  
Zertifizierte Beraterin für frauenspezifische Gesundheitsfragen

[www.ruth-dittrich.de](http://www.ruth-dittrich.de)

Frauenspezifische Gymnastik in der Gesundheitsförderung

### **BECKENBODENGYMNASTIK**

– Die Weiblichkeit unterstützen –

Unser Beckenboden als tragendes Fundament unseres Körpers erfüllt verschiedene Funktionen. Die Muskulatur des Beckenbodens beeinflusst unser urogenitales System und die Ausscheidungsfunktionen des Verdauungsapparates.

Ein gesunder Beckenboden ermöglicht auf der körperlichen Ebene das Erleben lustvoller Sexualität, die Kontrolle der Ausscheidungsfunktionen und sorgt dafür, dass die Organe des Unterbauches an der richtigen Stelle bleiben.

Altersbedingte Senkungstendenzen, die Belastung des Beckenbodens durch Schwangerschaften, häufiges Heben und Tragen, Verdauungsbeschwerden und diverse andere belastende Lebenssituationen erfordern ein aktives Gegensteuern durch spezielles Training in jenem Bereich um diese fundamentale Körperebene funktionstüchtig zu erhalten.

In diesem Seminar arbeiten wir mit spezifischen Übungen um den Tonus (Spannungszustand) der Beckenbodenmuskulatur in einen guten Zustand zu versetzen.

Körperwahrnehmungsübungen, Sensibilitätstraining, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, eutonische Körperarbeit und atemtherapeutische Interventionen helfen uns diese Körperebene zu unterstützen.

Gespräche über psychosomatische Beschwerdebilder, Herausforderung und Schwierigkeiten in den Lebenszyklen der Frau werden ebenso Thema sein wie auftauchende Fragen in der Gruppe bezüglich Sexualität, Schwangerschaft und Wechseljahre.

**10 Einheiten je 60 Minuten**

**Anfangstermin des nächsten Kurses:**

**Kursgebühr:**

**17.09.2012**

**120,00 €**

**Mo 11:00 Uhr**