

# Der Beckenboden

## Die subtile Kraft und Entspannung aus unserer Körpermitte

### Yoga-Workshop

mit Eva Bomhard

am **Samstag, 11.03.2017**

von 10:00 bis 13:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl /  
Heufeldmühle



#### Mula bandha

To lift the impurities (mala)  
up to the fire.

Was macht einen funktionstüchtigen Beckenboden aus? Der Beckenboden ist „wach“ und aktiv. Er ist so kräftig und elastisch (= tonisiert), dass er den Belastungen im Alltag, beim Yoga / Sport und im Beruf gerecht wird und dennoch kann er gut loslassen.

Wie kommen wir nun zu einer funktionstüchtigen Muskulatur in unserem Wurzelraum?

Anmeldeschluss: 03.03.2017

Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock

Beitrag: 50,- Euro

Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,

Email: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

