

Mit gezielten Yoga- und Pilatesübungen wird Dein BECKENBODEN gestärkt!

Mit kontrolliertem Atem und damit verbundenen Übungen trainierst Du die Muskulatur der Körpermitte - also genau richtig für Deinen Beckenboden!

Yoga verbessert zusätzlich Dein Körpergefühl und trägt zur Ruhe und Gelassenheit bei!