



## Einleitung Yoni Yoga Woche 1

Für viele Frauen ist der untere Bauch/ die Beckenregion ein grosser schwarzer Fleck!

- Darüber spricht Frau nicht!
- Für viele besteht der Beckenboden nur aus der äussersten Schicht welche für das Zurückhalten unseres Urins und Stuhlgangs verantwortlich ist.
- Das der Beckenboden aus 3 Schichten besteht ist für viele ganz neu!

Viele BB's sind verspannt, weil wir in den meisten Rückbildungs- + BB-Kursen nur das Anspannen aber nicht das Loss lassen üben.

Auch wird meistens nur die äusserste Schicht aktiviert, die anderen beiden aber vollständig ignoriert! Und das, obwohl **die innerste Schicht eigentlich die ist, welche unsere ganzen Organe stützt, unsere ungeborenen Kinder trägt und für einen gesunden Rücken mit sorgt!**

Aber auch Emotionen die wir nicht ausleben speichern sich sehr gerne in unserem Beckenboden ab und lassen ihn verkrampfen!

Wie länger wir nicht Sorge zu ihm tragen umso schwächer wird er und kann seine Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen! **Was gerade in den Wechseljahren zu den bekannten Beschwerden wie Absenkungen oder Inkontinenz führen kann.**



## **Yoni Yoga nimmt sich deinem Beckenboden an und hilft ihn zu stärken aber auch vollständig zu entspannen!**

Ich wage nun Mal zu behaupten, dass ich, durch das jahrelange Bauchtanz-Training, einen gut trainierten BB habe. Aber als ich das erste Mal mit Yoni Yoga in Kontakt kam, liefen bei mir die Tränen! So viel hatte sich dort unten angestaut, dass sich lösen wollte! Es war **unglaublich befreiend und erdend!**

**Darum finde ich es so etwas wertvolles, diese Art von Beckenboden-Training zu praktizieren und zwar für alle Frauen, jeden Alters!**

In den 4 Wochen die wir gemeinsam verbringen werden, werden wir uns Schritt für Schritt unserem Beckenboden annähern und wenn Du jetzt sagst, dass brauche ich nicht, mein Beckenboden ist eh schon super trainiert oder ich hab schon so vieles ausporbiert und nichts hat geholfen, dann hast Du hier nun die Möglichkeit, dich eines Besseren belehren zu lassen! ;-)

### **Das Wichtigste aber ist:**

- wenn Dir eine Übung nicht gleich auf Anhieb gelingt oder Du nicht das spürst was ich beschreibe, reicht es auch völlig aus, die Übung erst einmal nur in deinen Gedanken auszuführen.
- Denn deine Nervenbahnen müssen sich zuerst wieder aktivieren und die Verbindung zum Gehirn wieder herstellen.
- Eine Kursteilnehmerin, des Kurses vom letzten August, hat nicht aufgegeben und mir im Dezember, kurz vor Weihnachten eine Nachricht zugesendet, dass sie nun endlich die erste Übung



ausführen und spüren kann! Es lohnt sich also dran zu bleiben und zu vertrauen, dass dein Körper auch das schaffen wird!

**Also, sollte es nicht gleich klappen, lass Dir und deinem Körper Zeit, sich wieder zu verbinden und zu spüren!**

Und nun wünsche ich Dir viel Freude beim erforschen deines Beckenbodens!