

Weitere Informationen zu den Daten und Orten unter www.beckenboden.com

- | Ort/Datum | Kurs |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zürich
28.01.2012 | BeBo® Fachtagung 2012 – BeBo® und Klinik Hirslanden
„Der Beckenboden als interdisziplinäre Herausforderung“
Referenten: PD Dr. André Reitz, PD Dr. Daniele Perucchini, Dr. Andreas Müller, Dr. Heinz Wehrli, Prof. Marc Possover, Dr. Uta Kliesch, Dr. Karin Scheurich.
Fachvorträge vormittags, Workshops nachmittags.
<i>Detailliertes Programm anfordern.</i> |
| <input type="checkbox"/> Aarau
25.04.2012
30.11.2012 | Praxistag – Vertiefung - Marketing
BeBo® Kursleiterinnen
Der Praxistag ist empfehlenswert für die Vorbereitung auf die praktische Prüfung.
Zum Thema Marketing werden Tipps und Strategien für die eigene Selbständigkeit erarbeitet.

Siehe Daten auf der Website www.beckenboden.com – Kurse/Termine/Anmeldung |
| <input type="checkbox"/> Zürich
14.01.2012
03.11.2012 | Hormon Yoga – Die hormonelle Yogatherapie nach Dinah Rodrigues
Elvira Güntensperger, Yoga-Lehrerin
Einführungsworkshop in die hormonelle Yogatherapie – das spezielle Yogakonzept für hormonelle Balance und gegen Wechseljahrsbeschwerden nach Dina Rodrigues (Jg. 1927), Brasilien, Psychologin und Yogatherapeutin.
Das Konzept beinhaltet verschiedene Körper-, Atmungs- und Energielenkungsübungen.
Das Übungsprogramm enthält Elemente aus dem indischen und dem tibetischen Yoga und ist auch für Yoga-Einsteigerinnen geeignet. Ziel dieser Übungen ist, das Hormonsystem und die damit verbundenen Organe anzuregen und in Balance zu bringen. |
| <input type="checkbox"/> Zürich
18.03.2012 | Beckenboden – Orientalischer Tanz
Rosita Arnold ALZENA
Orientalischer Tanz, im Volksmund auch ‚Bauchtanz‘ genannt, ist eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich, der eigenen Weiblichkeit und dem eigenen Körper. Durch das Tanzen entspringt eine neue Art des Wohlbefindens.
Der orientalische Tanz bietet durch seine vielseitigen und fließenden Bewegungen ein Ganzkörper Training, das aktiv die Beckenboden, Gesäss- und Bauchmuskulatur stärkt.
Die Teilnehmer erlernen die Basisbewegungen, Isolationen, Aufbau und Zusammenspiel der Bewegungen, kreieren eine Kombination und runden ab mit einem kleinen Tanz. |
| <input type="checkbox"/> Zürich
25.03.2012 | Kraftvoll durch die Lebensmitte
Dr. Karin Scheurich, Ärztin und Wechseljahrberaterin
Die Wechseljahre sind eine Zeit körperlicher und seelischer Veränderungen, ein fließender Übergang in eine neue Lebensphase.
Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich über die Bedeutung der Wechseljahre zu informieren, die Zeichen der eigenen Wechseljahre zu entschlüsseln und das Älter-werden als eine positive Fortsetzung des Lebens zu erfahren. Denn Wechseljahre können auch eine Zeit der kraftvollen Energie und des Neuanfangs sein. |

- ☐ **Zürich**
 25.03.2012 **Vertiefung der Arbeit rund um den Beckenboden *NEU***
 Cordula Haselwander, BeBo® Ausbilderin, Sportwissenschaftlerin
 Der Praxistag ist empfehlenswert für alle, die in ihrer Kurs- oder Einzelbehandlungsarbeit mit dem Thema Beckenboden konfrontiert sind.
 Im Fokus steht einerseits die Vermittlung von verschiedenen Beckenbodenübungen mit ihren kommunikativen Herausforderungen sowie Aspekte aus der Trainingslehre mit Schwerpunkt ‚wie oft und wie stark soll ich anspannen‘. Darüber hinaus diskutieren wir den Umgang mit heterogenen Gruppen, die sich in der unterschiedlichen Symptomatik wie Belastungsinkontinenz, Drangsymptomatik oder verspannte Beckenbodenmuskulatur zeigen. Schöne Übungen, spannende Fragen und eine entspannte Atmosphäre erwarten Sie.
- ☐ **Zürich**
 31.03.2012 **Aktiver Beckenboden - entspannte Schultern (Franklin Methode®)**
 Elvira Güntensperger, Bewegungspädagogin
 Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktionieren sollte und gleichzeitig Ihr Körperbewusstsein verbessern. Auf dieser Basis aufbauend, kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern "neu programmiert" und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Lernen Sie die Zusammenhänge von Schultergürtel und Becken kennen – Freiheit und Beweglichkeit in den oberen Extremitäten erleben.
- ☐ **Zürich**
 20.04.2012 **Der Beckenboden vor und nach der Geburt**
 19.10.2012 Petra Harder, Hebamme
 Ein praxisorientierter Workshop vermittelt mehr Wissen über die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Die Themen:
 - Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt
 - Wieviel Beckenbodentraining ist während der Schwangerschaft sinnvoll und notwendig?
 - Beckenbodenschonendes Verhalten vor und nach der Geburt
 - Beckenbodentraining vor und nach der Geburt (Früh- und Spätwochenbett)
 - Aufbauendes Beckenbodentraining angepasst für das Frühwochenbett / Wochenbett und die Rückbildungszeit.
 Der Workshop richtet sich an Beckenboden-Kursleiterinnen, an Frauen, die Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik anbieten. Der Kurs eignet sich auch für Hebammen.
- ☐ **Zürich**
 21.04.2012 **Beckenboden und Selbstbewusstsein – faszinierende Zusammenhänge *NEU***
 22.09.2012 Carola Hinz, Heilpraktikerin/gPE-Coaching
 Es ist nicht leicht, seine Frau/seinen Mann zu stehen – im privaten als auch im geschäftlichen Leben. Wir müssen uns ständig selbst motivieren, Entscheidungen treffen, unsere Meinung vertreten, unsere Bedürfnisse erkennen und äussern, mit Vorgesetzten klar kommen und vieles mehr. Wäre es nicht schön, ein paar kleine Tricks zu kennen, oder Hilfsmittel nutzen zu können, die keiner sieht, aber jeder merkt und die uns etwas leichter ans Ziel bringen.
 Es geht beim Thema Beckenboden/Inkontinenz fast nie nur um eine Muskelschwäche...
- ☐ **Zürich**
 21.04.2012 **Haltung und funktionelle Übungen**
 Heide Lust, Physiotherapeutin
 Der Beckenboden ist eine elastische Weichteilbrücke zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur und spielt eine wichtige Rolle bei der Körperaufrichtung und somit der aufrechten Haltung. Körperliche Probleme können entstehen, wenn einzelne Muskelgruppen wie z.B. ein erschlaffter Beckenboden, schwache Bauch- und Rückenmuskeln sich in einer Dysbalance befinden.
 Sie lernen Übungen zur Verbesserung des funktionellen Problems.

- Zürich**
 27.04.2012
- Drangsymptomatik bei Blase und Darm NEU**
Möglichkeiten der Therapiebegleitung
 Cordula Haselwander, BeBo® Ausbilderin, Sportwissenschaftlerin
 Ob wir wollen oder nicht: das Thema Drangsymptomatik begegnet uns in unseren Kursen. Was bedeutet das für uns? Wie sieht ein individueller verantwortungsvoller Umgang mit den Teilnehmerinnen im Rahmen des BeBo® Konzeptes und darüber hinaus aus? Wie können wir unterstützen, die ärztliche Therapie begleiten und eventuell erweitern? Das sind Fragen, mit denen wir uns an diesem Workshop auseinandersetzen. Neben gezielten praktischen Übungen im Bereich der Entspannung und Wahrnehmung, geht es um das Erlernen verschiedener ‚Notstrategien‘, der Bewusstmachung von Zusammenhängen und möglichen Konditionierungen und der Bedeutung dieser Arbeit in Kleingruppen.
- Zürich**
 27.04.2012
- BeBo® im Alltag**
 Christine Kaffer, Urotherapeutin
 Es gibt immer wieder Neues zum Thema Beckenboden. Ob aus sportwissenschaftlicher oder therapeutischer Sicht, das Wissen rund um das Thema Beckenboden entwickelt sich stetig weiter. Auf dem fundierten Basiswissen von BeBo® I bauen wir auf und vermitteln neue Erkenntnisse zum Beckenbodentraining in der primären und sekundären Prävention.
- Neues und Updates zum Thema Beckenboden
 - Neues Übungsangebot zum Thema BeBo® im Alltag
 - Entspannungsangebote für das Beckenbodentraining
 - Erfahrungsaustausch
 - Didaktik / Methodik der Übungsanleitung
- Zürich**
 19.05.2012
- Herz statt Hormon – Sexualität in längeren Beziehungen NEU**
 Marlise Santiago, Körpersexualtherapeutin, Buchautorin
 Sexualität verändert sich während dem ganzen Leben. Damit Sexualität auch über den ersten Hormonrausch einer Beziehung hinaus lebendig bleibt, oder immer wieder lebendig wird, müssen einige Missverständnisse ausgeräumt werden. Einerseits ist es hilfreich, sich wieder einmal grundlegend mit der Frage «Was ist Sexualität?» und was will ich damit ausleben/ausdrücken, auseinanderzusetzen. Andererseits beschäftigen wir uns an diesem Tag mit dem Thema «Intimität, der Schlüssel zur Lust». Der Tages-Workshop richtet sich an Frauen.
- Was ist Sexualität/was kann Sexualität auch noch sein?
 - Der Körper als Grundlage allen Seins/die 4 Erlebensebenen
 - Präsenz, Schlüssel zur Intimität
 - Intimität, Schlüssel zur Lust
 - Vertiefen der Inhalte durch Körper- und Kommunikationsübungen
- Zürich**
 23.06.2012
- Vom Beckenboden zu den Füßen (Franklin Methode) BZF**
 Elvira Güntensperger, Bewegungspädagogin
 Die Franklin Methode® arbeitet mit Bildern und Berührungen, also mit Dingen die nichts kosten und die Sie immer dabei haben. Die Franklin Methode® ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, des Körperbewusstseins und der Körperhaltung mit Hilfe von inneren Vorstellungsbildern.
 Der Zustand unseres Längs- und Quergewölbes in den Füßen beeinflusst massgeblich die Stellung unseres Beckens und die Elastizität im Beckenboden. Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise von den Füßen zur Zentralstelle Becken. Erspüren Sie in Ihrem Körper die Zusammenhänge von Fuss- und Beinstellung – Beckenboden und Körperhaltung. Viele praktische Übungen für die Kräftigung und Beweglichkeit der Füße, der Beine und zur Verbesserung der Haltung werden erarbeitet. Das Gelernte ist nützlich für den Unterricht und den Alltag.



- **Zürich**
25.11.2012 **Gezielt entspannen** *NEU*
Dr. Karin Scheurich, Ärztin und Wechseljahrberaterin
Das Kennen und Erlernen gezielter Entspannungstechniken wird im täglichen Leben immer wichtiger. Entspannungsverfahren unterstützen unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden und ermöglichen uns, mit Stress besser umzugehen. Dabei steht heute eine Vielzahl verschiedenster Methoden zur Verfügung.
Im Workshop lernen wir Ursachen und Auswirkungen von Stress kennen und probieren verschiedene Wege zur Entspannung aus. Wir finden heraus, welche Methode am besten zu uns persönlich passt und welche wir im Rahmen des Beckenbodentrainings unseren Kursteilnehmern anbieten können.
- **Zürich**
21.09.2012 **Beckenboden – Zwerchfell & das kleine Hirnzelt – die magische Verbindung**
Jörg Schürpf, Osteopath und Shiatsu Therapeut
Der Beckenboden bildet eine funktionelle Einheit mit dem Zwerchfell und dem kleinen Hirnzelt. Zusammen sind diese drei horizontal verlaufenden Strukturen, einerseits für die vertikale Stabilität des Körpers zuständig und zum andern spielen sie eine Schlüsselrolle im Druckausgleich zwischen Kopf, Herz, Bauch und Unterleib.
Sie lernen, wie Sie den Beckenboden durch sanfte und einfühlsame Berührung befunden und behandeln können. Der Fokus liegt im praktischen Erfahren Ihres Wissens. Dazu lernen Sie einfache Tipps und Tricks für die wirksame Arbeit mit dem Zwerchfell und dem kleinen Hirnzelt.
- **Zürich**
23.09.2012 **Osteoporose-Prophylaxe** *NEU*
Yvonne Brand, Vitaltrainerin
Ein starker Beckenboden kräftigt auch die Wirbelsäule!
Osteoporose wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO als Epidemie des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Osteoporose entwickelt sich über Jahre hinweg schleichend und unbemerkt. Jeder kann aktiv mit seinem Lebensstil oder einer angepassten Therapie etwas zur Knochengesundheit beitragen. Je früher Frauen und Männer damit beginnen desto besser sind die Chancen, die Knochenstärke im Alter zu bewahren oder aufzubauen.
Wir erarbeiten Ernährungs- und Übungs-Programme zur Vorbeugung von Knochenschwund und zur Linderung von Schmerzen bei bereits vorhandener Osteoporose.
- **Zürich**
19.10.2012 **BeBo® Männer im Alltag** *NEU*
Christine Kaffer, Urotherapeutin
Ein Tag ganz zum Thema „Der Mann und sein Beckenboden“ erwartet Sie! Eine Vertiefung für die Praxis mit der Beckenbodenarbeit für Männer. Auf dem fundierten Wissen von BeBo® II für den Mann ist dieser Workshop aufgebaut.
- Updates zum Thema Beckenboden
 - Übungsangebot zum Thema BeBo® im Alltag
 - Allgemeine Kräftigungsübungen
 - Auswertung von Gesundheitsfragebögen und Miktionsprotokollen
 - Entspannungsangebote für das Beckenbodentraining
 - Erfahrungsaustausch
 - Systematisches Lernen
-



Anmeldung / detaillierte Kursinformation (bitte gewünschte/n Kurse notieren)

Kurs: -----

Anmeldung per eMail info@beckenboden.com
Anmeldung per Tel. Tel. 044 312 3077
Anmeldung per Fax Fax 044 312 3055
Anmeldung per Post BeBo® Gesundheitstraining, Friedackerstrasse 52, 8050 Zürich

Name/Vorname -----

Adresse -----

PLZ / Ort -----

Beruf -----

Telefon / E-Mail -----

Datum/Unterschrift -----

