

# Medical Coaching – Beckenboden

**Samstag, 3. Mai 2025 von 9:00 – 12:00 Uhr**

## Inhalt:

Das Becken hat eine zentrale Stellung: Die Beckenbodenmuskulatur ist für eine gesunde Aufrichtung des ganzen Körpers wichtig. Viele Menschen befassen sich mit dem Thema Beckenboden erst, wenn sie mit einer Blasenschwäche/Harninkontinenz oder mit Beschwerden nach einer Geburt konfrontiert werden. Rückenschmerzen, Harninkontinenz und Organsenkungen sind mögliche Folgen eines «laschen» Beckenbodens; Verstopfung und Hämorrhoiden die eines «überspannten» Beckenbodens. Bei diesem Workshop lernen wir die Anatomie und einige Erkrankungen des Beckenbodens kennen. Wir spüren und aktivieren unsere eigene Beckenbodenmuskulatur, um unser Wohlbefinden, Stabilität und Gleichgewicht zu fördern.

## Seminarleitung:

- Dr. Verena Mutschlechner ist Ärztin für Allgemein- und Komplementärmedizin. Sie hat sich als Yogalehrerin und Yogatherapeutin beim ältesten Yogainstitut Indiens, dem Theyogainstitute.org qualifiziert. Sie bietet online Beratungen, Visiten und Medical Coachings mit Taping in Bozen an  
Praxis: Brennerstr. 2A, Bozen  
verena@mutschlechner.org  
Tel. für Terminvereinbarungen:  
+39 0473 420630



- Irene Gīta Hofmann ist Yogalehrerin, Ayur-Yoga-Therapeutin, medizinische Praxisassistentin und Kauffrau. Seit 2018 unterrichtet sie Yoga in der Schweiz und seit 2023 leitet sie auch Seminare bei Yoga Vidya in Deutschland. Ihre Yogaklassen enthalten jeweils Hatha Yoga Stellungen, Pranayama (Atemübungen), Elemente aus der Ayur-Yoga-Therapie und Aspekte der Spiraldynamik®.  
www.idlewild.ch / irene@idlewild.ch / Tel. +41 78 837 83 93

## Mitbringen, Voraussetzungen:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen, zwei Yogablocks oder Sitzkissen, falls vorhanden. Bequeme Kleidung oder Sportkleidung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Kosten:

EUR 57

## Anmeldung:

info@autenticos.it  
+39 327 206 0000