

# Seminar „Beckenboden - die Kraft von innen“ nach dem „Praxis-Konzept-Schwärzler“



„Menschliches Leben wird in ihm gezeugt, auf ihm getragen, durch ihn geboren und mit ihm stark.“

Frau Susanne Schwärzler begleitet und begeistert der Beckenboden nun schon seit mehr als 25 Jahren. Ihre Erfahrungen als Mutter von 4 Kindern, Demeterbäuerin, Heilpraktikerin und langjährige Übungsleiterin fließen in Ihren 2 Büchern über den Beckenboden zusammen und ließen das „Praxiskonzept-Schwärzler“ entstehen.

Als Autorin und Referentin hält sie Vorträge auf sehr lebendige Weise mit anschaulichen Praxisbeispielen wodurch das Thema Beckenboden aus ganzheitlicher Sicht erlebbar wird.

- Anatomie des weiblichen und männlichen Beckenbodens mit seinen 3 Muskelschichten  
*Praktische Wahrnehmungsübungen, Einführung in praxisnahe Alltagsübungen: Stehen, Sitzen, Liegen, Belastung wird zur Körperschulung: Heben, Schiebe, Aufstehen... der Alltag wird zum Training!*
- Beckenboden und äußere Haltung  
*Der Beckenbodentonus beeinflusst den Bewegungsapparat. Mit dem Übungsgerät Stab können unterschiedliche Körperhaltungen erkannt und muskuläre Dysbalancen diagnostiziert und therapiert werden. Sie erlernen individuelle Therapiemöglichkeiten für den jeweiligen Haltungstypen.*
- Beckenboden und innere Haltung  
*Der Beckenboden als unterstes Diaphragma von 3, ist auch für die Atmung, die Lage und Funktion der Bauch- und Geschlechtsorgane, sowie Sprache zuständig. Sie erleben das Zusammenwirken von verschiedenen Anspannungszuständen des Beckenbodens und dessen Auswirkung auf den gesamten Körper.*

Halbtagesseminar: 14.00 – 18.00 Uhr (mit kleineren Pausen)

Kosten: 65.00 Euro

Grundlagenliteratur dieser Ausbildung sind die beiden von Susanne Schwärzler verfassten und im Eigenverlag erschienenen Bücher „Beckenboden – die Kraft von innen“:

- |                         |                        |            |
|-------------------------|------------------------|------------|
| • Basisbuch mit Hör-CD  | ISBN 978-3-00-049799-5 | 35,00 Euro |
| • Übungsbuch mit Plakat | ISBN 978-3-00-030368-5 | 26,00 Euro |

Die Bücher können während des Seminars gerne mit 10% Nachlass erworben werden.

Fachliteratur zum Praxis-Beckenbodenkonzept von Susanne Schwärzler



BASISBUCH  
mit Hör-CD



ÜBUNGSBUCH  
fünf Übungsstunden mit  
Sportgeräten



FACHLITERATUR  
für Kursleiter

Buchbestellungen bei

Susanne Schwärzler  
Dottenried 44  
87439 Kempten  
Telefon (08 31) 986 51  
Telefax (08 31) 59 03 37 36  
E-Mail: kontakt@beckenbodenkraft.de  
www.beckenbodenkraft.de

