

# WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Selbstliebe ist nicht egoistisch, sie ist wichtig!

Bitte achte darauf, die Kugel sanft und in Ruhe einzuführen und zu entfernen.

Verwende bei Bedarf Gleitmittel.

Reiße niemals an der Kette. Verletzungsgefahr!

Der Anhänger ist nur als Schmuck gedacht.

Trage die Kugel nur, wenn Dir danach ist.

Es macht keinen Sinn, sich selbst zu etwas zu zwingen. Insbesondere beim Beckenbodentraining ist es wichtig, auf Dein Bauchgefühl zu vertrauen!

Meine Empfehlungen, Hinweise und Anregungen können und sollen keinen Ersatz für kompetenten Rat durch medizinisches Fachpersonal darstellen. Bei Krankheiten, Beschwerden und Unsicherheiten wende Dich vor dem Start des Trainingsprogramms zunächst an einen Arzt.



Foto: rido/shutterstock.com



Foto: Sophie Engel

SOPHIE ENGEL

Besuche meine Webseite  
[www.beckenbodenkugeln.de](http://www.beckenbodenkugeln.de)