

# WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

## Woche 3 - Durch Atmung den Beckenboden öffnen

Atme gezielt in den Bauch, stelle Dir vor, dass Du bis in die Vagina atmest.

Lasse den Atem sanft durch den Mund ausströmen, stelle Dir dabei vor, Du atmest durch die Vagina aus.

Falls Du ein Kribbeln in den Händen oder um den Mund fühlst, mache eine Pause und entspanne Dich. Wenn Du dann die Übung neu startest, zähle beim Einatmen bis drei und beim Ausatmen bis fünf.

Mache täglich morgens und abends je 20 Atemzüge tief in den Bauch.

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.

