

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Woche 5 - Die Atmung mit Daisy kombinieren

Atme tief in die Vagina, entspanne gleichzeitig den PC-Muskel.

Lasse die Atemluft sanft durch den Mund ausströmen. Spanne dabei den PC-Muskel wie bei der Daisy-Übung an und ziehe ihn Richtung Bauchnabel. Das ist zu Beginn gar nicht so einfach, oder?

Habe Geduld, diese Lektion verlangt etwas Übung. Du wirst bald spüren, dass es leichter geht und sehr effektiv ist, um Deinem Beckenboden etwas Gutes zu tun. Es gibt übrigens eine kleine Eselsbrücke, um Dir das Ganze zu merken:

Einatmen - Entspannen
Ausatmen - Anspannen

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