



OBERWART



Bildnachweis: Mag.<sup>a</sup> Leni Kastl

## Meditation auf ZOOM

### „Beckenschaukel rund ums Ziffernblatt“

#### Anleitung zu einer entspannenden und belebenden Beckenmeditation

Beckenschaukel wird die Bewegung bezeichnet, bei der wir (im Liegen auf dem Rücken) gleichmäßig abwechselnd ein Hohlkreuz und einen „Katzenbuckel“ machen. Bei der Beckenschaukel ums Ziffernblatt wird diese Bewegung noch in alle Richtungen ausgedehnt.

Dieser Bewegungsablauf entspannt, lockert und stärkt gleichermaßen die Muskulatur im Beckenbereich. Das kann uns auch emotional entspannt, ausgeglichen und gestärkt fühlen lassen.

Diese einfache Übung kann später auch alleine durchgeführt werden.

Vorzubereiten: Matte oder dicke Decke auf dem Boden mit kleinem Polsterl, wenn erwünscht

**Anleitung von Mag.<sup>a</sup> Leni Kastl, Körperarbeiterin**

**Mo 22.03.2021, 16.00 – 17.00 Uhr**

**Kostenbeitrag: € 5,--**

**Für Mitglieder des Vereins ist die Teilnahme kostenfrei**

**Zoomlink wird zugeschickt**

Anmeldung erforderlich unter 03352-33855

**Verein Frauen für Frauen Burgenland**

7400 Oberwart, Prinz Eugen-Straße 12, Tel. 03352–33855

oberwart@frauenberatung-burgenland.at, www.frauenberatung-burgenland.at