



OBERWART



## VORTRAG auf ZOOM

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

# „Basis in Balance“ - Der weibliche Beckenboden

Das Becken trägt mittels seiner Muskulatur die inneren Organe, der elastische Beckenboden leistet wichtige Aufgaben wie Halten und Loslassen.

**Inhalte:** Den Beckenboden als Basis des Körpers kennen- und wahrnehmen lernen  
Anschauliche Erklärung der Anatomie und der Bedeutung des Beckenbodens (Halten, Loslassen, Sexualität...)  
Vorstellung lebensnaher Möglichkeiten der Selbstfürsorge

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

**Donnerstag, 05.11.2020  
von 16.00h – 18.00**

**Seminarraum, Frauenberatungsstelle Oberwart**

---

**Anmeldung erforderlich, Zoomlink wird zugeschickt**

**Kostenbeitrag: € 10,--**

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

Anmeldung erforderlich bei Frau Hutter/Frau Stangl unter 03352-33855

FRAUENBERATUNGSSTELLE OBERWART  
Prinz Eugen-Straße 12, 7400 Oberwart  
Telefon: 03352-33855  
info@frauenberatung-oberwart.at  
[www.frauenberatungsüdbgld.at](http://www.frauenberatungsüdbgld.at)