

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Ein paar Tipps, bevor Du das Training startest:

In der ersten Zeit solltest Du immer ein Gleitgel oder eine geeignete Creme verwenden um die vaginale Schleimhaut zu schützen.

Während der Menstruation verzichte auf ein Training mit der Kugel.

Entlaste Dein kleines Becken während der Menstruation durch die Atemübung.

Wenn Du die Kugel in der ersten Zeit nicht halten kannst, mache das „Aktive Training“ anstelle des Tragens der Kugel.

Wenn Du Fragen oder Anregungen hast, bin ich gerne für Dich da.

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