

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Special! Beckenboden & Selbstliebe

Nimm Dir Zeit für Sinnlichkeit. Finde für Dich heraus, wie Du die erlernten Übungen (Aktives Training und Daisy-Übung) einsetzen kannst, um Dich selbst zu stimulieren. Atme Dich in Erregung, indem Du Dir sinnliche Bilder in den Kopf holst, während Du den Beckenboden öffnest.

Vibration baut im Beckenboden eine „Abwehrspannung“ auf. Diese verhindert eine Entspannung in den tiefen Muskelschichten. Verzichte eine Weile bewusst auf Spielzeug mit Vibration. Du wirst schon bald spüren, dass die Erregung deutlich leichter durch den Körper strömt.

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