

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Woche 4 - Denk an Daisy

Daisy ist der englische Name für ein Gänseblümchen. Stelle Dir in dieser Woche vor, Du sitzt auf einer Wiese mit Daisys. Nun möchtest Du mit Deiner Vagina ein Blümchen pflücken. Spanne dazu Deine Vagina an, so dass sie sich verengt. Dann ziehe das Gänseblümchen hoch in Richtung Bauchnabel.

Gönne Dir täglich 20 Wiederholungen der Übung. Du kannst Dein Training überall machen: Ob beim Warten an der Supermarktkasse oder im Büro auf dem Stuhl...

Spicke Dein Umfeld mit kleinen Erinnerungshilfen, zum Beispiel einer Notitz oder einem Bild von einem Gänseblümchen.

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