

Energiequelle

HEIKE HÖFLER

BECKENBODEN

Mit sanften Übungen zu

- neuem Körperbewusstsein
- stabilem Selbstwertgefühl
- erfüllter Sexualität

blv

Sanftes und wirkungsvolles Training
für den Beckenboden

6 Vorwort

8 Das neue Lebensgefühl

10 Top-Gründe für ein Beckenbodentraining

12 Für Körper und Seele

22 Wichtiges Know-how

24 Ein Streifzug durch die Anatomie

26 Vorübungen



Inhalt



- 28 Wunderwerk Beckenboden
- 36 Beckenboden und Haltung
- 38 Mehr Luft zum Leben
- 40 Sauerstoff tanken

42 Get the Power

- 44 Lernen Sie die vitale Mitte kennen
- 46 Wahrnehmungsübungen
- 48 Vorstellungsbilder
- 50 Die Top-Übungen im Liegen
- 76 Die Top-Übungen im Sitzen und Vierfüßlerstand
- 86 Die Top-Übungen im Stehen