

Heike Höfler

Training für den
**Becken-
boden**

Die Muskeln kräftigen –
den Körper bewusster erleben

blv

Sanftes und wirkungsvolles Training
für den Beckenboden

6 Vorwort

8 Das neue Lebensgefühl

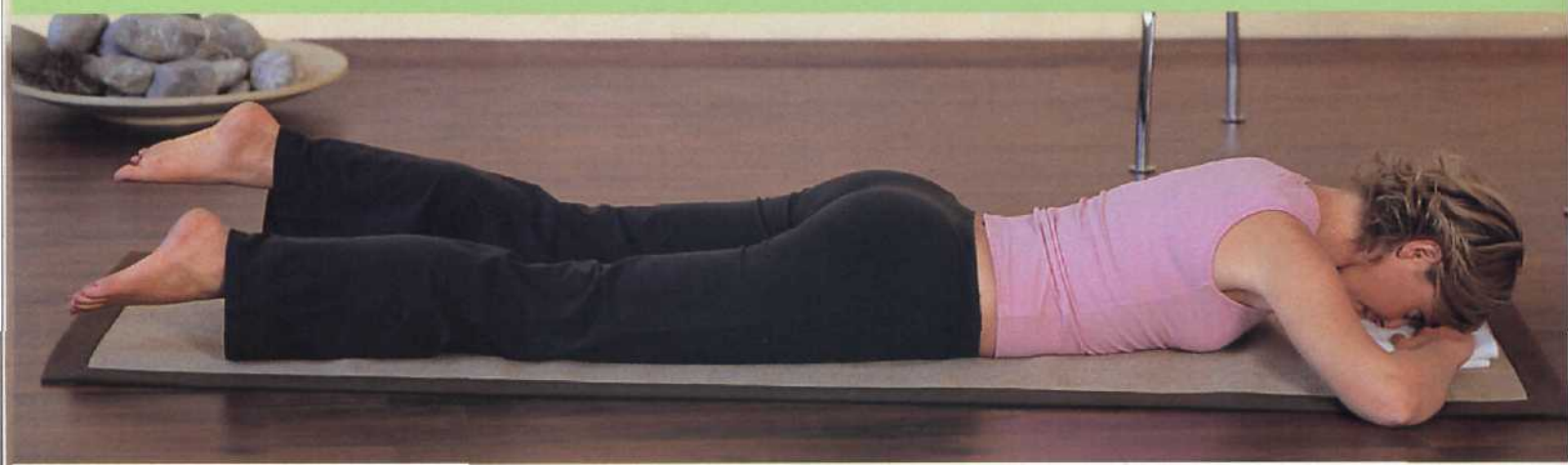
10 Top-Gründe für ein Beckenbodentraining

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