Nicole M. Wehrli
Mezzo Soprano

Workshops Februar – Juni 2017

CANTIENICA®

Beckenbodentraining

Die Mitte finden.
Das Powerbecken wecken.
Die Muskulatur des Beckens entdecken.
Den Beckenboden so trainieren,
dass er in jeder Situation
automatisch das Richtige macht.
Im Alltag.
Beim Sport.
Bei der Liebe.
Und beim Gebären.

Nicole M. Wehrli
Mezzo Soprano

Workshop CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Ausrichten in die Länge
Gehen und Laufen
Sitzen und Beugen
Liegen und Kraft
Mit Schwung in den Sommer

Gönne Dir eine Inspiration um wieder vermehrt einen bewussten Umgang mit Deinem Körper zu pflegen.

geeignet für Anfänger und für Geübte

Wünsche der Teilnehmer sind willkommen!

jeweils samstags, 10.00-12.00

18. Februar 2017
25. März 2017
29. April 2017
20. Mai 2017
10. Juni 2017

Kosten: Fr 60.- zu bezahlen am Workshoptag
Kleidung: bequem-sportlich / Garderobe vorhanden

Anmeldung: bis 1 Woche vor dem Workshop

Teilnehmer: min 5, max 10

weitere Auskünfte und Anmeldung 0041 79 252 80 55
oder sekretariat@nicolewehrli.ch
www.nicolewehrli.ch

Find us on Facebook

Cantienica-Beckenbodentraining im Gundeli

Tanzstudio You Dance
Falkensteinerstrasse 17
4053 Basel
www.you-dance.ch