

Beckenboden-Gesundheit

- aus verschiedenen Perspektiven -

VORTRAG

Besonders Frauen, aber auch Männer und Kinder, sind von Beckenbodenbeschwerden betroffen. Weil dieses aber ein Tabu Thema ist - und sehr schambesetzt - gehen wir mit dieser Problematik in der Gesellschaft nicht offen um. Wenn man aber an den Beschwerden etwas ändern möchte, dann muss man drüber reden.

ANNA KINZNER

Zu dem Thema Beckenboden & Emotionen geht die Yoga-Lehrerin Anna Kinzner auf die Rolle von Yoga für einen gesunden und starken Beckenboden ein und gibt abschließend noch ein paar Tipps für den Alltag.

ELISABETH STETTNER

In der Phase rund um Schwangerschaft und Geburt ist der Beckenboden enorm wandlungsfähig. Die Hebamme Elisabeth Stettner zeigt auf, wie wir unserem Körper helfen, gesund durch diese Phase zu gehen. Und erklärt, wie man den Beckenboden mit einfachen Vorstellungshilfen besser wahrnehmen und ansteuern kann.

DR. SILKE VON DER HEIDE

Die Fachärztin und Physiotherapeutin Dr. Silke von der Heide klärt auf, wann zu welchen Lebensabschnitten sich der Beckenboden verändert und anfällig für Probleme werden kann, wo Vorsorge wichtig wird und was man tun kann, um vorhandene Beschwerden zu verbessern.

MITTWOCH

17. Juni 2026

20:00 Uhr

Pfarrheim Palling