

# Ursula Knopf

Forum für Bewegung und Entspannung

Hubstr. 11 · D-77833 Ottersweier · Tel. 07223 46 04 · www.knopf-ursula.de

**Einen guten Tag bekommst du nicht geschenkt – Du musst ihn dir machen!**  
Überlege dir: Wie sieht ein guter Tag für mich aus? Was braucht es für mich dazu?  
Was schenkt mir Zufriedenheit?  
Stelle dir dein Menü für einen guten Tag zusammen:  
So hast du die Chance, jeden Tag in einen guten Tag zu verwandeln.

Liebe Interessentinnen und Interessenten!

Im Herbst 2020

Die Natur beschenkt uns in der Herbstzeit mit einer Fülle leuchtend bunter Kostbarkeiten. An den Veränderungen der Natur können wir uns immer wieder aufs Neue erfreuen und dabei Kraft schöpfen. Gönnen Sie sich immer wieder mal eine Auszeit:

## **WELLNESS - MASSAGEN Balsam für den Körper und die Seele**

- \* Ayurveda-Öl-Massage
- \* Ganzheitliche Fußmassage
- \* Regenbogen-Massage
- \* Klangschalen-Massage
- \* Honig-Massage

**Indian Summer – Die Herbst-Massage** 60 Minuten Auszeit für 50 Euro

Ayurveda-Öl-Massage auf Wunsch mit einem zusätzlichen Ayurveda-Kräuteröl (Anti-Stress-Öl )

## **Klangschalen-Reise**

Erleben Sie ein tief entspannendes Klangerlebnis innerhalb einer Gruppe mit Klangschalen. Geführte Klangschalen-Reise, wirkt ausgleichend und harmonisierend. Bitte mitbringen: Lockere und bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Socken, Decke, eigenes Getränk.

Dauer ca. 90 Minuten, Kursgebühr je 13 Euro

Mo 7. Sept. / Die 13. Okt. / Mo 9. Nov. / Mo 21. Dez. Beginn jeweils 19.30 Uhr

## **Lotusblüten Qi Gong mit Beckenboden-Integration für Frauen**

Ein Zusammenwirken von Qi Gong-Übungen mit Beckenboden-Integration zur Stärkung und zum Erhalt der Kraft der weiblichen Mitte.

Anfängerinnen-Kurs 7 x 90 Minuten, Kursgebühr 95 Euro, Kursbeginn

Montag 5. Oktober um 17.00 Uhr

Mittwoch 7. Oktober um 10.30 Uhr

Donnerstag 8. Oktober um 10.30 Uhr

Schnupperstunde vorab auf Anfrage möglich am:

# BECKENBODEN - Training - Die Starke Kraft aus der Mitte

- Für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig -

## FRAUEN und Beckenboden

### **Die weibliche Kraft des Beckenbodens bis ins hohe Alter erleben - stärken - erhalten**

Den Körper bewusster wahrnehmen, den „Power-Muskel“ Beckenboden erleben, stärken und erhalten, in den Alltag integrieren. Frühzeitig Problemen vorbeugen oder bei bereits vorhandenen Problemen die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennenlernen, umsetzen und wirkungsvoll entgegenwirken.

### **Beckenboden-Training - Kursangebote 2020 für Frauen** (in Kleingruppen)

je 7 x 90 Minuten, Kursgebühr jeweils 95 Euro inkl. Kursunterlagen

Dienstag 13. Okt. 10.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch 14. Okt. 17.00 - 18.30 Uhr

### **Beckenboden "Aktuell" 2020 für Frauen mit guten Beckenboden-Kenntnissen**

Eine gut funktionierende Beckenboden-Muskulatur kann nur mit einem kontinuierlichen Training erreicht werden. Damit die Beckenbodenmuskulatur auf Dauer kraftvoll und elastisch bleibt, biete ich nach Kursangeboten einmalige Trainings-Einheiten an. Inhalte dieser Kursstunden sind Übungen zum Erhalt und zur Stärkung der Muskulatur sowie Anregungen zur Alltagsintegration und Schutz vor Überlastungen. Eine Entspannungsreise rundet die jeweilige Kurseinheit ab, Kursgebühr je 13 Euro

Dienstag 6. Okt. 10.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch 7. Okt. 17.00 - 18.30 Uhr

Dienstag 1. Dez. 10.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch 2. Dez. 17.00 - 18.30 Uhr

### **Kneipp Verein Ottenhöfen-Seebach, Kursort Ottenhöfen**

Donnerstag 8. Okt. 14.30 - 16.00 Uhr, Kursgebühr 13 Euro

### **Kneipp Verein Kappelrodeck, Kursort Kappelrodeck**

Mittwoch 9. Dez. 16.30 - 18.00 Uhr, Kursgebühr 15 Euro

## **MÄNNER und Beckenboden Power-Training statt Tabu-Thema**

### **Die versteckte Kraft im Mann erleben - stärken - einsetzen - erhalten**

Lebensqualität verbessern und erhalten bis ins hohe Alter. Frühzeitig vorbeugen oder bei bereits vorhandenen Problemen die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennenlernen, umsetzen und wirkungsvoll entgegenwirken.

### **EINZEL-Unterricht Beckenboden-Training für die Frau oder für den Mann**

Empfehlung: 5 Termine à 60 Minuten, Kursgebühr 199 Euro

### **PAAR-Unterricht Beckenboden-Training für die Frau und/oder für den Mann**

Empfehlung: 5 Termine à 60 Minuten, Kursgebühr 150 Euro pro Person.

Eine goldene und wärmende Herbstzeit wünscht Ursula Knopf

