

BECKEN(BODEN) VERSTEHEN - KÖRPER STÄRKEN

EIN TAGESWORKSHOP FÜR ALLE, DIE IHR
BECKEN (UND DEN BECKENBODEN) BESSER
VERSTEHEN UND GEZIELT NUTZEN MÖCHTEN.

Dein Körper ist dein Werkzeug – du bewegst dich bewusst, fein und
kraftvoll.

Doch was passiert im Zentrum deines Körpers wirklich?

Wie gut ist dein Becken in Bewegung integriert?

In diesem Workshop erfährst du, wie das Becken und der
Beckenboden als Bindeglied zwischen Atmung, Haltung und
funktioneller Kraftübertragung wirkt – und wie du diese
Zusammenhänge für deine Praxis nutzen kannst.

Lerne, was es heißt, dein Zentrum funktionell zu integrieren – nicht
durch bloße Kraft, sondern durch Klarheit und Verständnis.



BECKEN(BODEN) VERSTEHEN - KÖRPER STÄRKEN

WARUM DEIN BECKENBODEN VIEL MEHR IST ALS "BECKENBODENTRAINING"

Der Beckenboden ist weit mehr als nur ein Muskel, den man "trainieren" oder "anspannen" sollte.

Er ist Teil eines intelligenten Systems, das Haltung, Atmung und Bewegung miteinander verbindet.

- **Bewegung beginnt im Becken**

Ob du stehst, gehst, springst oder dich einfach nur aufrichtest – das Becken ist das Zentrum, das alles koordiniert.

Ein funktioneller Beckenboden sorgt dafür, dass dein Kreuzbein frei bewegen kann und deine Hüfte stabil bleibt.

Er wirkt wie ein elastisches Fundament, das dich nicht festhält, sondern trägt.

- **Atmen heißt, dein Becken in Bewegung zu bringen**

Dein Beckenboden und dein Zwerchfell arbeiten als Team.

Mit jeder Ein- und Ausatmung verändert sich die Spannung im Beckenboden – aber nur, wenn er funktionell integriert ist.

Ein festgehaltener oder schwacher Beckenboden verhindert, dass der Atem tief und frei fließen kann.

Das wirkt sich nicht nur auf deine Beweglichkeit aus, sondern auch auf dein Nervensystem, deine Regeneration und deine Leistungsfähigkeit.

- **Warum das für dich wichtig ist**

- Du wirst spüren, wie sich Aufrichtung plötzlich leicht anfühlt.

- Du kannst Kraft gezielter aufbauen, ohne dich „festmachen“ zu müssen.

- Deine Atmung wird ruhiger, tiefer – auch in Bewegung.

- Du verstehst, warum „Anspannen“ nicht immer die Lösung ist.

Es geht nicht darum, deinen Beckenboden „stark“ zu machen.

Es geht darum, dass er mit dem Rest deines Körpers zusammenarbeitet – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Funktion.

BECKEN(BODEN) VERSTEHEN - KÖRPER STÄRKEN

WAS DICH ERWARTET:

- Klarheit über Beckenmechanik, Beckenboden & funktionelle Aufrichtung
 - Mobilität für Kreuzbein, ISG & Beckenboden
 - 3D-Atmung & Zwerchfell als zentrales Haltungsorgan
- Verbindung von Körperwahrnehmung & Bewegungsausdruck
 - Übertrag in BodyArt-typische Haltungen & Flows

FÜR WEN GEEIGNET:

Für alle, die ihren Körper besser verstehen und bewegen wollen, die sich neue Impulse für ihr Zentrum wünschen.

Und vor allem nicht nur für Frauen sondern auch für Männer.

 Termin: Sa, 30.8.25

 Ort: Gesundheitsakademie MaYa, Oberstdorf

 Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)

 Kosten: 55 €

 Anmeldung & Infos: kontakt@dergesundeton.com

WER UND WAS



Veronika Hümpfer

MUSIKERIN, GANZHEITLICHER COACH

Ich bin Hornistin und ganzheitlicher
Coach für funktionales Bewegen,
Denken und Fühlen.

Ich helfe Musikern und Menschen auf
diesen drei Ebenen zentriert, kräftig und
zugleich flexibel zu sein, damit sie ihr
volles Potenzial entfalten können.
Auf und neben der Bühne.

Im Klartext bedeutet dies, dass ich als
Bewegungs- und Fitnesscoach tätig bin
und über eine Ausbildung als
Emotionscoach verfüge. Darüber hinaus
bin ich sowohl NLP Practitioner als auch
Master und habe eine Ausbildung in
angewandten Neurowissenschaften
absolviert. Diese Qualifikationen
kombiniere ich, um Gesundheit für
Menschen und Musiker auf einer
ganzheitlichen Ebene zu fördern.
Die Bewegung nimmt eine zentrale Rolle
in meiner Arbeit als Coach ein und stellt
für mich das wichtigste Schlüsselement
dar, um fit und gesund zu leben und zu
arbeiten.

Als Fitnesscoach und Bewegungskoch
arbeite ich vorrangig nach
biomechanischen Prinzipien und lehne
mich dabei stark der Arbeit des Postural
Restoration Instituts an. PRI ist ein
innovativer neuromuskulärer Ansatz, der
die asymmetrischen Muster und
Haltungsanpassungen des menschlichen
Körpers behandelt – durch manuelle
Physiotherapie und Atemarbeit . Das Ziel
der Haltungswiederherstellung besteht
darin, Schmerzen zu lindern, die Funktion
zu verbessern und zukünftigen
Verletzungen vorzubeugen.



ES GEHT UM DIE FUNKTION

ganzheitliche Musiker- und Menschengesundheit

Veronika Hümpfer

kontakt@dergesundeton.com

+49 17632453049

www.dergesundeton.com