



INTIMFITNESS.DE

11.05.2020, 18:30

Steuerbare Vaginalmuskulatur: Infoabend und Workshop mit Anastasia Romanova

Kennst du Deinen Körper? Weißt du, wie schlau, beweglich und sinnlich Beckenboden und Vagina sind? Es wird Zeit, eigene Fähigkeiten zur Kunst zu machen! Erlebe maximale Lust, Spaß und Gesundheit.

Natürlich werden auch die Themen wie Kontinent, Senkungen, Hämorrhoiden, Narben, Lustlosigkeit und hormonelle Störungen angegangen. Aber es geht mehr!

Enge Einführung, weiche Einführung, Muskelwelle, Impotenzheilung, leichte Entbindung, Gebärmutterorgasmen – das klingt vielleicht erstmal unrealistisch, aber auch Klavierspielen oder Eiskunstlaufen kann man nicht sofort. Wenn Du erstmal nur ins Konzept reinschnuppern möchtest, kannst du ganz unverbindlich am **WhatsApp-Marathon zum Beckenboden** teilnehmen. (Anmeldung +49 172 888 31 27, Anastasia)

Beim der 3 -stündigen Workshop kannst Du mir persönlich alle Fragen zum Thema Frauengesundheit, Sexualität, Geburt und Rückbildung stellen. Außerdem stehen die folgenden Punkte auf dem Programm:

- Wir machen eine wunderschöne daoistische Gymnastik, die schon über 5000 Jahre alt ist und ganzheitlich wirkt.
- Wir lernen die einzelnen Beckenbodenmuskel persönlich kennen.
- Wir besprechen die einfachste Integration der Intimfitnessübungen in Dein Leben, z.B. bei Arbeiten im Haushalt, Büro, Fitness oder während der Wellness.
- Du kriegst zusätzliche Tipps zum Thema Gesundheit + Sexualität.
- Auf Wunsch messen wir die Kraft Deiner Intimmuskulatur

Dresscode: bequeme Sportkleidung, lieber breitere Hose, auf Wunsch eine eigene Yoga-Matte

Preis: 60 Euro (VK) bzw. 80 Euro (AK) inkl. MwSt. Nach dem Training bekommst Du alle notwendigen Unterlagen um weiterhin Deine "geheime" Muskulatur zu stärken und besser zu steuern und spüren.

Anmeldung: +49 172 888 31 27

anastasia@intimfitness.de

www.intimfitness.de



Frauengesundheit

