


Lass deine Bewegungen mit deinem Atem fließen

 Fluire



Hypopressives Training

Haltung

- Beckenbodenentlastung
- Stärkung der Rumpfstabilität
- Verminderung von Rückenschmerzen

Atmung

- Mobilisierung des Brustkorbs
- Regulierung des Nervensystems
- Körperwahrnehmung und Entspannung

Vakuum

- Mobilisierung des Zwerchfells
- Verbesserung von Rectusdiastase
- Vorbeugung von Beckenbodendysfunktionen sowie Inkontinenz und Senkungen



www.fluire.ch

vivianarogai@fluire.ch

