

KraftRuheLiebe Membership

Einstiegsbegleitung Woche 1 (6. – 12. Januar)



Mediathek-Inhalte für diese Woche:

Klicke auf das Bild, um direkt zum Video zu gelangen. Und mach einen Haken dran, wenn du es geübt oder angeschaut hast! Du findest alle Videos auch in der Membership unter "Übungspläne". Teile dir deine Übung frei ein! Die Tage sind nur Empfehlungen. :)

Montag



EINFÜHRUNG

Einführung 9: Achtsam üben

EINFÜHRUNGSKURS

0-5 MIN



EINFÜHRUNG

Einführung 10: Welches Yoga-Equipment brauchst du?

EINFÜHRUNGSKURS

0-5 MIN

Optional:



[Einführungsvideos 1 – 8](#)



[Morgenflow für Becken & Beinrückseiten](#)

Mittwoch



STARTERKURS

Starterkurs 1: Herzlich willkommen!

THEORIE

0-5 MIN

LEVEL 0



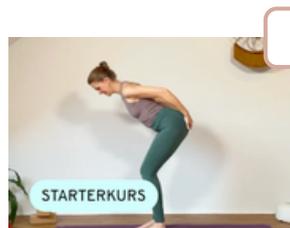
STARTERKURS

Starterkurs 2: Die Funktionen deines Beckenbodens

THEORIE

0-5 MIN

LEVEL 0



STARTERKURS

Starterkurs 3: Anknüpfungspunkte des Beckenbodens

THEORIE

5-10 MIN

LEVEL 0



STARTERKURS

Starterkurs 4: Visualisierung deines Beckenbodens

LIEBE

5-10 MIN

LEVEL 0

Live-Termine:

Die Teilnahme an den Live-Terminen ist natürlich freiwillig. Das Q&A wird nicht aufgezeichnet, aber vom Live-Termin am Sonntag stelle ich im Anschluss die Aufzeichnung in die Mediathek.

Freitag

Freitag, 16.00 – 16.30 Uhr: Offenes Q&A

<https://zoom.us/j/95457328590?pwd=FmsYbMsthitMhWPaU9alojbtKBiT8P.1>

Sonntag

Sonntag, 11.00 – 12.30 Uhr: Membership-Live "Boat emptying – stream entering"

<https://zoom.us/j/92720862444?pwd=KRSrKxkTLawQFvGNqUPAQITEosdrBa.1>