

Beckenboden-Yoga: Steigerung der Libido für mehr Lebensfreude!

Entdecken Sie, wie Beckenboden-Yoga die Libido steigert und Gesundheit fördert, besonders für Frauen in Schwangerschaft und Wechseljahren.



Nachrichten AG

Es ist keine konkrete Adresse oder Stadt aus dem gegebenen Text zu extrahieren. - Yoga hat nicht nur entspannende Vorteile, sondern kann auch die Libido ankurbeln! Beckenboden-Yoga spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden von Frauen, da ein starker Beckenboden die innere Organe stützt und die Sensibilität der Sexualorgane steigert. Doch was passiert, wenn der Beckenboden geschwächt ist? Wie **oe24.at** berichtete, kann zu wenig Bewegung sowie hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren dazu führen, dass die Muskelkraft des Beckenbodens abnimmt und somit auch die sexuelle Lust leidet. Daher ist regelmäßiges Beckenbodentraining, besonders nach einer Schwangerschaft oder während der Wechseljahre, unerlässlich.

Die Yogalehrerin Gabi von Witzleben, die ihr Wissen in ihrem Buch „Venus-Yoga“ teilt, stellt verschiedene Übungen vor, die speziell darauf abzielen, die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und zu stärken. Im Yoga gibt es zahlreiche Positionen, die sanfte Dehnungen und Kräftigungen bieten. Eine Übung umfasst beispielsweise das Sitzen im Langsitz mit angewinkelter Beine, wobei der Oberkörper gedreht wird, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu aktivieren. Weitere empfohlene Übungen beinhalten das Spielen mit der Wirbelsäulenbeweglichkeit und die gezielte Belastung der Muskulatur, was auch in einem Video auf **Physitrack** anschaulich gezeigt wird.

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Eine besonders effektive Übung zur Stärkung des Beckenbodens umfasst das Heben des Beckens in Rückenlage. Die Übung beginnt, indem man sich auf den Rücken legt, die Beine anwinkelt und sanft mit den Fersen in den Boden drückt, während das Becken einmal angehoben und dann wieder abgesenkt wird. Diese Bewegung fördert die Durchblutung im Beckenraum und trägt zur Kräftigung der Muskulatur bei. Solche Übungen können die Lebensqualität erheblich verbessern und sind ein wichtiger Bestandteil jeder Fitnessroutine, betonte **Physitrack**.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Es ist keine konkrete Adresse oder Stadt aus dem gegebenen Text zu extrahieren.
Quellen	• www.oe24.at • de.physitrack.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at