

ÜBUNG 1

- 1) Setzen Sie sich auf einen Stuhl
- 2) Beckenbodenmuskulatur anspannen
- 3) Versuchen Sie, Scheide und After in den Bauchraum "hineinzuziehen" und für 10 Sekunden zu halten.
- 4) Wiederholen Sie diese Übung 10-15 mal