

# Tipps & Tricks Beckenboden

---

## Beckenboden-Übung für das Wochenbett

Leg dich entspannt auf den Rücken.

Deine Beine hast du mit einer Knierolle oder einem Kissen unterstützt.

Lege deine Hände auf den Unterbauch. Versuche mit einem kurzen „zwinkern“ deine Scheide zu spüren. Nun stelle dir vor, mit dem eben wahrgenommenen Beckenboden eine Pflaume aufzuheben und während der Ausatmung sanft ins Körperinnere zu ziehen. Deine übrige Bauch -und Hüftmuskulatur bleibt entspannt.

Mit der nächsten Einatmung entspannst du den Beckenboden wieder.

Wiederhole die Übung 10-30 mal.

---