

# Telefonování do pánevního dna

*Iveta Kučerová*

Pánevní dno je křížovatkou \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

## **Povolené pánevní dno je spojeno s potížemi:**

- např. inkontinence, únava, potíže s otěhotněním, bolest SI, bolesti v bedrech/zádech, bolesti hlavy.

## **Jaké potíže se týkají mě?**

.....

.....

.....

## **V jakých patrech pracuje škola pánevního dna?**

- • nohy – jak poznám pokleslé pánevní dno?
- .....
- pánevní dno
- .....
- krk – jaká je souvislost pánevního dna a krku?
- .....

## **Úkol:**

prohlédni se celá pomocí zrcátka

**Přijetí potenciálu pánevního dna je rovněž přijetím svých**

## **Praktické cvičení: telefonování do pánevního dna**

**Jak jsi se u cvičení cítila? Jaké jsi měla pocity?**



---

---

---

---

---

---

**Máš také svou "červenou krabičku"? Co si do ní doplníš?**



**Mé AHA momenty:**

---

---

---

---

---

---

**Můj první krok je:**

**Udělám ho (kdy):**