

# Kleine Übung mit großem Effekt: Nimm dir Zeit am Klo!

Unser stressiger und herausfordernder Alltag macht es oft schwierig, dass wir uns gezielt dem Beckenboden widmen. Gerade deshalb: Nimm dir ein paar Minuten mehr auf der Toilette.

## Step 1

Setze dich aufrecht und bewusst auf die Kloschüssel und gib der Blase Zeit sich zu entleeren, wichtig ist es, nicht zu drücken und zu pressen.



## Step 2

Reinige die Vulva liebevoll mit Papier, oder Wasser (keine Feuchttücher), atme noch einmal ruhig in Richtung Beckenboden und lege eine Hand auf dein wunderschönes Genital.

## Step 3

Nach dieser Entspannung steh auf und ziehe für 3 Sekunden den Beckenboden nach oben. Dafür verschließt du bewusst alle 3 Körperöffnungen

## Step 4

Stell dir vor, wie ein schönes Seidentuch in deinen Körper wie ein Zelt nach oben gezogen wird und zähle bis drei. Du hast dir gerade viel Gutes getan!