
FOKUS PÅ BÄCKENHÄLSA

Glömmer du ibland bort dig själv när du tar hand om andra?



Besvär som läckage vid träning eller nysning, täta trängningar, tyngdkänsla eller en svag bål är vanligare än många tror. Därför bjuder Gaudii in till en inspirerande träff/föreläsning om bäckenhälsa för både kvinnor och män som börjar med mingel, något gott att äta och dryck. Det blir en avslappnad och välkomnande träff där inget är tabu - fylld med kunskap, samtal, inspiration och nya möten.

Varmt välkommen med din anmälan!

 **Datum:** onsdag 14 oktober, 2026

 **Tid:** 07:30 - 09:00

 **Plats:** Gaudii, Västra Kyrkogatan 23

 **Datum:** onsdag 21 oktober, 2026

 **Tid:** 17:30 - 19:00

 **Anmälan:** jessica@gaudii.se

Övrigt: Som deltagare får du möjlighet att under träffen boka en kostnadsfri behandling till senare tillfälle som passar dig.

*Sporrens aktiviteter tillför inspiration, enkelhet och gemenskap.
Välj det som passar dig, när det passar dig.*

