

YOGA TAG

Empower WOMEN

SAMSTAG

09.03.24

09 - 16:30 Uhr

Ticket: 75 €

Teilnahme an
3 Workshops
à 90 Minuten

inkl. Snacks & Getränke



Wie Yoga Frauen im Sein und Gesundheit tragen kann

Zum internationalen Frauentag möchten wir dich zu einem ganzen Tag zum Frau sein und Gesundheit einladen. Dich erwarten viele spannende Yogaeinheiten und Vorträge zu ausgewählten Themen. Du hast die Möglichkeit, in Übungen einzutauchen, Fragen zu stellen und dich mit anderen auszutauschen. Dieser Tag richtet sich an alle Frauen und Yogalehrerinnen die sich näher mit dem Thema Frauen – Sein – und Gesundheit beschäftigen möchten.

9:00 Uhr: ANKOMMEN mit **MANTRA-SINGEN**

09:15 Uhr: VORTRAG: Frau: Sein - Yoga - Gesundheit

10-16:00 Uhr: WORKSHOPS:

Workshops um 10:00 Uhr:

Mula Bandha – den Beckenboden aus yogischer und osteopathischer Sicht betrachten und erspüren

Mit Yoga Ruhe und Stabilität für die hormonelle Übergangsphase und die Zeit danach gewinnen

YINspiziert: die Kraft der weiblichen Energie entdecken

Workshops um 12:00 Uhr:

Brustkrebs und Yoga – mit Yoga mehr Lebensqualität gewinnen

Im Einklang mit deinem Zyklus durch Ayurveda

Yoga und Intuition

Core Yoga für deine Körpermitte

Workshops um 14:30 Uhr:

Frausein – Yoga und Stimme

The Divine Cup of Life – Yoga für die Zeit von Schwangerschaft und Geburt

Traumasesibles Yoga. Wie Yoga hilft Traumasymptome zu reduzieren

Bei der Anmeldung kannst du dich für deine drei Wunsch-Workshops entscheiden!

Historischer Schwanhof ▪ Schwanallee 27-31 ▪ Marburg
www.yoga-balance.de ▪ info@yoga-balance.de

YOGA
BALANCE

