

Thema	Titel	Workshopbeschreibung	Infos zur Referentin	Zeitslot
Vortrag zu Frausein – Yoga – Gesundheit	<b>Frau: Sein – Yoga - Gesundheit</b>	Frauengesundheit ist nicht ohne Frauen- bzw. Menschenrechte zu denken oder zu verwirklichen. Der internationale Frauentag lädt uns ein, der Frage nachzugehen, wie Yoga uns unterstützt, mehr Gesundheit, Gleichberechtigung und würdevolle Selbstbestimmung zu (er-)leben.	Anke Bäumker (Yogalehrerin, Fachberaterin bei pro familia)	09:15 Uhr
Beckenboden	<b>Mula Bandha-den Beckenboden aus yogischer und osteopathischer Sicht betrachten und erspüren</b>	Aus osteopathischer und anatomischer Sicht soll die Funktion des Beckenbodens betrachtet werden. Ebenso welche Rolle „Mula Bandha“ im Yoga spielt und welche Gemeinsamkeiten die beiden Ansätze zeigen. Wahrnehmungs-, An- und Entspannungsübungen sollen helfen den Beckenboden besser kennenzulernen.	Marie Klausenitzer (Yogalehrerin und Osteopathin)	10:00 Uhr
Wechseljahre	<b>Mit Yoga Ruhe und Stabilität für die hormonelle Übergangsphase und die Zeit danach gewinnen</b>	Die Lebensphase rund um die Menopause ist eine Zeit des Übergangs und der Veränderung. Körperliche Beschwerden, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme können Begleiterscheinungen dieser Phase sein. Asanas, Pranayamas und Meditationen helfen uns, diese Veränderungen anzunehmen und den Herausforderungen dieser Lebensphase mit Gelassenheit und Energie zu begegnen.	Ulrike Ebel (Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Entspannungskursleiterin)	10:00 Uhr
Die weibliche YIN Energie	<b>YINspiriert: die Kraft der weiblichen Energie entdecken</b>	Die weibliche YIN-Energie wird oft mit Qualitäten wie Empfänglichkeit, Hingabe, Intuition und Kreativität in Verbindung gebracht. Im Gegensatz zur aktiven, männlichen YANG-Energie, die für Durchsetzungsvermögen und Handeln steht, repräsentiert die weibliche YIN-Energie die Fähigkeit zum Loslassen, zum Empfangen und zur innigen Verbindung mit sich selbst und anderen. Sie ist zyklisch wie die Natur und findet Ausdruck in Ruhe und Geborgenheit.	Stefanie Böcher (Yogalehrerin, Physiotherapeutin/Heilpraktikerin)	10:00 Uhr

		<p>In vielen spirituellen Traditionen wird die weibliche YIN-Energie als kraftvoll und heilend betrachtet.</p> <p>In diesem Workshop geht es um deine Hingabe, um dein Loslassen in tiefer langsamer Yoga Praxis sowie um die Aspekte Rund um die YIN Energie.</p>		
Brustkrebs	<b>Brustkrebs und Yoga – mit Yoga mehr Lebensqualität gewinnen</b>	<p>Plötzlich ist alles anders. Wie wirkt die Diagnose und die Therapie sich auf Psyche und Körper aus? Wie hilft Yoga dabei mit den Nebenwirkungen und dem psychischen Stress umzugehen?</p> <p>Dieser Workshop zeigt nach einem kleinen Theorieteil wohltuende, entspannende und auch leicht fordernde Übungen für die Therapiezeit und danach.</p>	Dr. Nicole Mernberger (Yogalehrerin und Ärztin)	12:00 Uhr
Menstruation	<b>Im Einklang mit deinem Zyklus durch Ayurveda</b>	<p>In diesem Vortrag beleuchten wir die Sichtweise des Ayurveda auf den weiblichen Zyklus. Wie wirken die drei Doshas auf uns Frauen und wie kann uns das Wissen über unsere persönliche Konstitution helfen Zyklusschwankungen und Menstruationsbeschwerden zu lindern oder sogar zu heilen.</p>	Marie Marx (Yogalehrerin)	12:00 Uhr
Intuition	<b>Yoga und Intuition</b>	<p>Wie können wir im Yoga einen Raum eröffnen, der einlädt, zu spüren, zu bemerken, was ist, was wir brauchen und wohin sich die Dinge entwickeln möchten? Mit einfachen Übungen das Vertrauen in die eigene Intuition zu stärken, die Superkraft der Frau, das ist die Idee dieses Workshops - spontan, flexibel, frei.</p>	Nicole Felsing (Yogalehrerin (BdfY), Motologin / Körperpsychotherapie)	12:00 Uhr
Core	<b>Core Yoga für deine Körpermitte</b>	<p>Gerade für uns Frauen wirkt es wohltuend und vitalisierend die Körpermitte, Bauch, Rücken, Unterleib und Oberschenkel abwechselnd zu entspannend und zu kräftigen. Dieser Workshop fördert unsere Bewusstheit für diese Körperregion im positiven Sinne.</p>	Dr. Anne Sparenborg-Nolte (Hatha und Ashtangayoga-lehrerin, Ärztin und Homöopathin)	12:00 Uhr

# YOGA TAG ‚Empower Women‘ am 09.03.2024



Yoga und Stimme	<b>Frausein – Yoga und Stimme</b>	In Workshop „Frausein – Yoga und Stimme“ werden wir yogische Elemente mit ausgewählten Stimmübungen verbinden. Einen freudvollen, spielerischen Umgang mit der Stimme üben und die individuelle Schönheit der eigenen Stimme erleben.	Anke Driehsen (Yogalehrerin und Sprachtherapeutin)	14:30 Uhr
Schwangerschaft	<b>The Divine Cup of Life – Yoga für die Zeit von Schwangerschaft und Geburt</b>	<p>Schwangerschaft, Geburt und der Prozess Mutter zu werden, Mutter zu sein ist ein ganz besonderer Weg, für jede Frau anders und doch verbindend.</p> <p>Das alte yogische Wissen um diese Verwandlung unterstützt uns darin, in unserer ganzen Kraft, unserem ganzen Potential und unserem ganzen Bewusstsein unsere Kinder in Empfang zu nehmen, sie bestmöglich zu begleiten und dabei auch in und mit uns zu wachsen, uns auszudehnen und noch mehr die Frau zu werden, die wir sind.</p> <p>Durch die Asanas im Yoga, aber auch durch das Meditieren und Chanten in der Gruppe wird einerseits die Verbindung zu sich selbst, zum eigenen Körper und zu dem wachsenden Baby noch vertieft und andererseits der Kontakt und Austausch mit anderen Frauen auf dieser Ebene ermöglicht.</p> <p>Das macht Bindung möglich, getragen von der Beziehung zu uns selbst, zu unseren Kindern und zu den Menschen um uns herum.</p>	Karin Danhof (Yogalehrerin Kundalini-Yoga, Hebamme, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Somatic Experiencing® Trainerin)	14:30 Uhr
Trauma	<b>Traumaisensibles Yoga. Wie Yoga hilft Traumasymptome zu reduzieren</b>	Was ist eigentlich ein Trauma und wie kann Yoga dazu beitragen posttraumatischen Stress zu reduzieren? Mit diesen Fragen möchten wir uns innerhalb dieses Workshops mit Praxisideen und einem theoretischen Input beschäftigen.	Lisa Uhlig (Yogalehrerin und Körperpsychotherapeutin)	14:30 Uhr