Yogaworkshop

"Yoga für die Gesundheit der Frau – die Sprache des Frauenkörpers"

Workshopleiterin:
Dagmar Völpel
Business Yogatrainerin; Coach für Beruf und Gesundheit
YIU® Yoga in Unternehmen

„Ich zerbreche mir den Kopf, ich habe viel um die Ohren, ich habe die Nase voll". Unsere Sprache ist voll von Idiomen, in denen eine körperliche Befindlichkeit zum Ausdruck kommt. Hinter dem körperlichen Symptom kann bei näherem Hinschauen, ein Gefühl, eine Stimmung, ein Gedankenprozess identifiziert werden – die eben genau zu dem körperlichen Empfinden beigetragen haben.

Bei Frauen kommen zu den gängigen Krankheitsbildern auch noch frauenspezifische gesundheitliche Beeinträchtigungen hinzu. In diesem Workshop werden diese Beschwerden im ganzheitlichen Sinne beleuchtet.

Insbesondere gehören hierzu die Erkrankungen des Unterleibs wie Zysten, Myome, PMS bis hin zur Endometriose sowie die Erkrankungen der weiblichen Brust.

Inhalte:

- Impulse: Die Entstehung von Gesundheitsbeschwerden aus yogischer Sicht.
- spezielle Übungen und Meditationen entsprechend zu den Krankheitsbildern

Der Workshop findet statt am

Samstag, 10. Oktober 2020 von 14.00 bis ca18.00 Uhr
im Spiegelsaal des Ruderclubs Germania (2. OG),
Schaumainkai 65, Frankfurt-Sachsenhausen.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sportkleidung, eine (Yoga)Matte, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Wasser. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen. Der Workshop kann auch von Yoga-unerfahrenen besucht werden.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen – es gilt das jeweilige Corona-Hygienekonzept.

Investition und Anmeldung:

Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 60,00 inkl. MwSt. Bitte melden Sie sich an unter info@yogainunternehmen.de – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung sowie das Hygienekonzept mit Teilnehmeranerkenntnis.
Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.