

Yoga für Frauen: „Frau-sein kraftvoll und leicht“ #kraftvollundleicht

Dieser speziell für Frauen gestaltete Workshop vereint die Elemente aus der Yogatherapie und der Nadi-Muskeltherapie und sorgt für geistige und körperliche Entspannung. Mithilfe des Übungsprogramms zum Mitnehmen kann Frau die Übungen auch zu Hause weiterführen.

Was hilft mir körperlich und geistig in Balance zu bleiben?

Yogatherapie verbindet traditionelles Yoga mit der Wissenschaft von Ayurveda und den neuesten Erkenntnisse der funktionellen Anatomie, Muskel-, Faszien- und Gelenktherapie.

Körper- und Atemübungen aus dem therapeutischen Yoga mobilisieren, kräftigen und entspannen deinen Körper und lassen deinen Geist zur Ruhe kommen. Die Bewegungen werden in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Spannung und Stress lösen sich und du kommst in Verbindung mit deiner inneren Kraft und Energie. Spüre die wohltuende Wirkung, wenn du ganz in deiner natürlichen Balance bist:

Die praktische Anwendung von Druckpunkttechniken (**Nadi-Muskeltherapie**) zum selbstständigen Lösen von muskulären, geistigen und emotionalen Spannungen und ein Übungsprogramm für Zuhause ergänzen den Workshop.

„Das Schöne ist, dass ich mich nach jeder Yogastunde besser fühle als vorher“

Ziele des Workshops:

- Die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkweise von Yogatherapie spüren
- Erlernen von Druckpunkttechniken zum Lösen von Spannungen
- Mit dem Übungsprogramm und Anregungen für Zuhause stärken wir die Selbstfürsorge der Frauen.

Information und Buchung:

Dauer:	2h
Kosten:	300€ (inkl. MwSt.) + Fahrkosten von Linz (0,42€/km)
Workshopleitung:	DSA Nicola Scharinger Yogalehrerin, Yogatherapie, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Sozialarbeiterin
Kontakt:	0732/719 719 gerda.muehlegger@exitsozial.at
