

Wohlfühltag für Frauen
Sonntag 29.03.2020
von 10 bis 18 Uhr
Im Seminarraum Loretto
Baslerstrasse 42 79100 Freiburg

Still werden & Fülle erleben

Ein Workshop mit
Brigitte Weiss - Ayurveda Therapeutin & Andrea Wagner - Yoga Lehrerin

Auszeit - Rückzug - Innenschau - Spüren - SEIN lassen was ist - Empfangen und genährt werden durch die eigene Weiblichkeit - Im Austausch mit den Rhythmen und Zyklen sein - Dem Körper Zeit geben - Selbstfürsorge

10.00

Einleitung und Vorstellungsrunde

10.30

Sanfte Yogapraxis und Meditation mit Andrea

11.15

Teepause

11.30

Ayurveda - Basics und die Konstitutionstypen im Ayurveda mit Brigitte

12.30

Gemeinsames Mittagessen

14.00

Tanz mit Andrea

14.15

Ayurvedische Handmassage im Anschluss: Die Rhythmen und Zyklen im Ayurveda mit praktischen Tipps für den Alltag mit Brigitte

15.15

Teepause

15.30

Ayurvedische Fussmassage mit Brigitte

16.30

Yin Yoga mit Andrea

17.30

Abschluss Ritual und Sharing

Kosten: 95€ (Mittagessen inkl. - ist in Planung)

Anmeldung: info@yogamour-freiburg.de