

Wandel

Workshop

Wechseljahre, Wandeljahre, Zeit der Veränderung!

Der Zeitraum, in dem sich unser Körper hormonell auf eine neue Lebensphase einstellt, ist ähnlich fordernd, turbulent und überraschend wie es die Pubertät einmal war.

Und ähnlich wie damals, erlebt jede diese Zeit etwas anders. Es geht um Abschied, Veränderung, Wandel und vielleicht auch Neubeginn. Manche empfindet Verlust, viele spüren körperliche Umstellungen und einige brechen auf oder aus.

Wir laden zu einem Workshop ein, der Raum und Anregung bietet, auszuprobieren, wie wir Kopf und Körper während des Wandlungsprozesses aktiv und mit Neugier unterstützen können:

- mit Petra Trojan (Yogalehrerin)
regenerative, stabilisierende und kühlende Yoga-Asanas
- mit Ute Holtkamp (Kunsttherapeutin)
aktivierendes, achtsames und ordnendes Modellieren mit Ton
- mit Esther Schaefer (Prozess-Moderatorin)
Reflexion, alleine und im Austausch

Termin und Zeiten

Samstag 15. April 2023
10:00 bis 13:00 und
15:00 bis 17:00 Uhr

Ort

GraefeKiezYoga
Grimmstraße 19
10967 Berlin

Kosten

65 Euro

Anmeldung

petra@graefeyoga.de