

Im Einklang mit dem weiblichen Zyklus

Viele Frauen empfinden ihren Zyklus als lästige Angelegenheit – oft fehlt es ihnen an der Fähigkeit, ihre Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. In Yoga und Ayurveda wird der weibliche Zyklus als gesunder und natürlicher Vorgang des Körpers gesehen.

Mit Hilfe gezielter Übungen können bestimmte Zyklusprobleme vermieden, Blockaden gelöst und das Körperbewusstsein verbessert werden. Yoga dient als sanfte Methode, Beschwerden zu lindern und ein inneres wie äußeres Gleichgewicht zu finden.

Termin & Ort

Freitag, 29. Jänner 2021

18.30 bis 21.00 Uhr

VMS Levis, Mutterstraße 6

€ 40,- pro Abend

Kursleitung

Gitti Zeitlhofer

M +43 650 96 12 113

gitti@yoga-feldkirch.at

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt. Anmeldungen bis Dienstag vor dem Kurs.