

Yoga-Workshop für Mädchen und junge Frauen #bodypositivity

Dieser Workshop für Mädchen und junge Frauen stärkt die Beziehung zum eigenen Körper. Soziale Medien täuschen oft eine Scheinwelt vor, die Mädchen und junge Frauen nicht von der Realität unterscheiden können. Man strebt nach einem unerreichbaren genormten Idealbild und distanziert sich damit von der eigenen positiven Beziehung zu seinem Körper.

Wie trete ich wieder in positive Verbindung mit meinem Körper?

Yogahaltungen in Bewegung und in Verbindung mit achtsamer Atmung lassen dich deinen Körper ganz bewusst spüren und du nimmst dich selbst mit deinen Gedanken, Empfindungen und Gefühlen im Moment wahr. Yoga kräftigt, dehnt und entspannt deinen Körper und bringt mithilfe von Atemübungen deinen Geist zur Ruhe und gibt dir neue Energie. Yoga ist ein Weg dich über deinen Körper besser kennen und mögen zu lernen.

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

„Achte auf deinen Körper, denn es gibt ihn nur einmal!“

Ziele des Workshops:

- die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkweise von Yogatherapie spüren
- die Körperwahrnehmung schulen
- ein positives Gefühl zum eigenen Körper wecken und stärken
- Übungsprogramm und Anregungen für Zuhause mitnehmen
- Freude an Yoga wecken.

Information und Buchung:

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