

YOGA und ATEM

Freier Atem – Starke Frau

eine Gruppe für Frauen

In diesem Workshop begleiten uns Übungen aus dem Yoga, der Atem- und Körpertherapie und der Wahrnehmungsschulung. Oft lernen Frauen schon früh im Leben, die Aufmerksamkeit mehr auf die anderen als auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu richten. Wir wollen in der gemeinsamen Zeit Raum geben für die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und uns darin üben, besser für uns selbst zu sorgen! Im geschützten Raum der Gruppe können wir uns austauschen, zur Ruhe kommen und nachspüren. Vielleicht entdecken wir, was wir verändern möchten! Eine nährenden Pause im Alltag! Die vertiefte Atmung beruhigt und bringt Stärkung für unsere weibliche Kraft!

Leitung: Daniela von Stosch (Heilpraktikerin Psychotherapie, Atemtherapeutin) und Juliane Jopp (Yogalehrerin, Bsc Psychologie)

Ort: Studio 8, Florianigasse 16/1, 1080 Wien

Zeit: Freitag, 08.03.2019/Weltfrauentag 18 h bis 21 h
und Samstag, 09.03.2019 10 h bis 17.30 h

Anmeldung: Bitte formlos an yogamitjule@gmail.com mobil: +4367761751761

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anzahlung berücksichtigt. Teilnehmerzahl begrenzt.

Kosten: € 170 p.P., Early Bird (Anmeldung bis 10.01.2019) € 155, davon € 70 Anzahlung an Juliane Jopp IBAN: AT19 2011 1828 1319 4400, BIC: GIBAAWWXXX

Teilnahmebedingungen: Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor dem Kurstag erhalten Sie den eingezahlten Betrag abzüglich € 70 Bearbeitungsgebühr zurück. Bei einer späteren Abmeldung wird der gesamte Kursbetrag fällig, außer eine andere Teilnehmerin übernimmt Ihren Platz.

Praxis für Atem- und Psychotherapie

www.raumfuerneueperspektiven.de

FB: [YogamitJule](#)