



Courage to Care

Zweiteiliger Workshop für Frauen

Courage to care - Zweiteiliger Workshop

Der Workshop widmet sich dem Mut, achtsam mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt umzugehen.

Was bedeutet es, sich selbst aktiv Sorge zu tragen? Wie kann die Yoga-Praxis dazu beitragen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen? Wie lassen sich Selbstfürsorge und Fürsorge für andere verbinden?

Gemeinsam widmen wir uns diesen Fragen und erkunden mit Yoga-Techniken, wie Fürsorge bei uns selbst beginnt und sich auf andere ausdehnen kann.

Termine.

Sonntag

16.03. & 06.04. 2025

10.00 bis 12.00 Uhr

Ort.

Niyama Studio Basel

Preis.

100.00 / 85.00 CHF *

(*Niyama Abo I Studierende)

Leitung.

Niamh Oeri & Simone



Infos & Anmeldung.

