

A black and white photograph of a woman's back, showing her shoulders, spine, and hands in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. She is wearing a dark, thin-strapped top. The background is a plain, light color.

Yoga für junge Frauen

Der weibliche Zyklus

16. & 23. September Niyama Basel

Yoga für junge Frauen - Yoga & unser Zyklus

Der weibliche Zyklus besteht aus vier Phasen und jede davon hat ihre eigene energetische Qualität.

Mit dem Workshop möchten wir einerseits ein Bewusstsein dafür schaffen, welche faszinierenden Phasen unser Körper jeden Monat durchläuft und wie sich diese auf unseren Energiehaushalt und unsere Emotionen auswirken können. Andererseits wollen wir uns Techniken, insbesondere Yoga-Asanas, anschauen, die uns dabei unterstützen, im Einklang mit unserem eigenen Zyklus zu leben.

Termine

Samstag 16.& 23. September 23
13.00 bis 15.00 Uhr

Ort

Niyama Studio Basel

Preis

70 CHF

Leitung

Niamh Oeri & Simone Weber



Zielgruppe

Der Kurs richtet speziell an junge Frauen. Alle Levels sind willkommen, auch an Yoga-Einsteigerinnen.

Infos & Anmeldung

