

# Own your space

## Zweiteiliger Workshop für Frauen



23. & 30. April  
Niyama Basel

# Own your space - Zweiteiliger Workshop für Frauen

Was bedeutet es als Frau in der heutigen Gesellschaft, Raum einzunehmen, und zwar sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler und geistiger Ebene?

Wie kann ich über die Yoga-Praxis daran arbeiten, meinem Ich, meinem Körper, und meinen Bedürfnissen Platz zu geben?

Diesen Fragen wollen wir uns im zweiteiligen Workshop widmen: Wir werden Kraft aufbauen, um standhaft zu sein, uns aber auch in unterschiedliche Richtung ausdehnen und unsere Grenzen wahrnehmen. So schaffen wir ein Bewusstsein für unseren eigenen Raum und unsere Standhaftigkeit in der Welt.

## Termine

Sonntag, 23.&30. April 2023  
10.00 bis 12.00 Uhr

## Ort

Niyama Studio Basel

## Preis

100.00 CHF

## Leitung

Niamh Oeri & Simone Weber



## Zielgruppe

Der Kurs richtet sich explizit auch an Yoga-Einsteigerinnen und ist offen für Frauen jeden Alters.

## Infos & Anmeldung

