



# Facetten

# Deiner Weiblichkeit

Ein Workshop-Zyklus der Dich auf die Reise in das Wesen deiner Weiblichkeit mitnimmt ...

Vier Dozentinnen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten begleiten dich auf dieser Reise. Die Workshops können einzeln belegt werden.

**Karin Spohr - Qi Gong, Tanz, Meditation**

**11. März 2023**

Die Lotusblüte Deines Herzens öffnen

Mit kleinen weichen Qi Gong Übungen, Tanzbewegungen und Massagen öffnen wir den Raum unseres Herzens und stärken unsere Nierenkraft.

**Gertrud Burghart - Luna Yoga**

**29. April 2023**

Erkundung des Kraftzentrums Beckenboden

Kraftvolle Elemente aus dem Luna Yoga wecken die Lebendigkeit im Becken und stärken unsere weibliche Mitte. Sanfte Spürübungen laden ein, über den Körper die Seele zu berühren.

**Kathrin Maier - Kundalini und Yin Yoga**

**17. Juni 2023**

Ich bin eine Frau - verbinde Dich mit Deiner ureigenen weiblichen Schöpferkraft.

Erwecke Deine Kraft und komme gleichzeitig mit der Sanftheit Deiner Weiblichkeit in Berührung.

**Brigitte König - Frauenkreis**

**15. Juli 2023**

Die Magie und Medizin des Frauenkreises

In der heilsamen und kraftvollen Gemeinschaft von Frauen üben wir Herzenswege der Begegnung und sanften Berührung - in Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung. Selbstliebe statt Vergleich - Mitgefühl statt Konkurrenz - Verbundenheit statt Trennung - Kontakt statt Projektion.

**Zeit:** Samstags von 14.30 - 17.30 Uhr

**Ausgleich:** 45 Euro     6 - 10 TN

**Anmeldung bei:** Karin Spohr



Raum für Bewegung und Entspannung

Schillerstraße 1/5  
89077 Ulm (beim Roxy)  
0731 / 550 58 94  
[www.relaks.de](http://www.relaks.de)