

## Yoga für Frauen

Oft bleibt im Trubel des Alltags nicht viel Zeit für Dich als Frau, Deine individuellen Bedürfnisse und wenig Raum Deinem eigenen Rhythmus zu folgen.

Genau dazu möchte ich Dich in diesem Kurs einladen! Ich möchte DIR den Raum geben Dich zu nähren, in Verbindung zu Sein mit Dir, mit Deinen Bedürfnissen, Deinen authentischen Gefühlen, Deinem weiblichen Körper, Dich mit anderen Frauen im geschützten Rahmen des Frauenkreises zu verbinden und Deine weibliche Kraft zu stärken. So öffnen wir gemeinsam den Raum, in dem Du Dich auf tiefer Ebene entspannen kannst, Dich nähren kannst und Dich mit Deinen inneren Kraftquellen verbinden kannst um Deiner wahren Natur immer näher zu kommen.

*„Der Mensch hat sich von sich selbst entfernt. Yoga will ihn zu sich zurückbringen.  
Das ist alles“ (T.K.S. Desikachar)*

### Was der Kurs beinhaltet:

- eine liebevolle Atmosphäre, die Dich und Dein inneres Kind nährt
- respektvoller und offener Austausch im geschützten Rahmen des Frauenkreises
- Atemübungen um Deine Kraft zu aktivieren und Dich in Deinem Herzen zu verankern
- fließende, sanfte und auch kraftvolle Körperübungen um Deinen wertvollen Körper kraftvoll und gesund zu halten
- Übungen zur Erhöhung Deines Energielevels
- Stärkung Deiner bewussten und positiven mentalen Ausrichtung
- Inspirationen und Anregungen, wie Du noch mehr die sein und leben kannst, die Du wirklich bist
- Geführte Meditationen und Imaginationsreisen für tiefe Entspannung

### Kurstermine:

Kostenfreie Schnupperstunde am 17. September 2021

Kursstart am 1. Oktober 2021

(Jahreskurs mit monatlichem Kursbeitrag/ Kündigungsfrist zum Monatsende/ Mindestdauer 3 Monate)

Der Kurs findet laufend über das gesamte Schuljahr statt. In den Ferien findet kein Kurs statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern ein Platz frei ist.

Der Kurs wird als Präsenz- und Onlineveranstaltung angeboten.

Falls eine Präsenzteilnahme aufgrund staatlicher Bestimmungen nicht weiter möglich ist, findet der Kurs weiter online statt.

### Deine Investition:

Die Kursgebühr beträgt monatlich 55,-€ inkl. 19% MwSt.

Du kannst über Deine Krankenkasse ca. 2 Präventionskurse pro Jahr mit ca. 70,- € bezuschussen lassen.

\* Der Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Dazu erhältst Du am Ende des Kurses von mir eine Bescheinigung. Ein Gutschein der AOK ist nicht einlösbar, trotzdem ist auch bei der AOK eine anteilige Erstattung möglich. In der Regel sind das ca. 70 €.

**Kursleiterin:**

Angela Bernhard

Ich bin Yogalehrerin, ganzheitliche Coachin und Mütter mit über 10-jähriger Erfahrung in **Yoga für Frauen**. Ich durfte schon über 2.000 Frauen in Kursen, Seminaren und in Einzelsitzungen begleiten.

**Anmeldung & weitere Informationen:**

[yogafuerfrauen@posteo.de](mailto:yogafuerfrauen@posteo.de)

[www.yogafuerfrauen.de](http://www.yogafuerfrauen.de)