

YOGA UND BRUNCH MIT CARINA

IM KURBLHOF



Thema:
Verkörperung
& Selbstermächtigung

Wann:
Samstag, den 16.05.2026
9Uhr - 14:30Uhr

Ein achtsamer Raum für Frauen, Mütter und
Unternehmerinnen, um wieder in bewussten Kontakt mit
dem eigenen Körper zu kommen.

Durch Bewegung, Atmung und Wahrnehmung entsteht
tiefe Selbstverbundenheit und innere Stärke.

Ziele des Workshops

- Innere Ruhe, Selbstvertrauen & Authentizität stärken
- Verbindung zum eigenen Körper vertiefen
- Klarheit & bewusste Entscheidungen aus Körperweisheit treffen
- Raum für Selbstfürsorge & Austausch

Einfach
anmelden
0670 5545373

Preis: Workshop: 90 € Brunch: +25 €, Sauna (optional): +15 €



VERKÖRPERUNG & SELBSTERMÄCHTIGUNG

IM KURBLHOF



Workshop-Inhalte & Ablauf

1. Ankommen & Einstimmung

Eine kurze Meditation, sanfte Atemlenkung und Erdung helfen dir, ganz im Moment anzukommen und dich mit dir selbst zu verbinden.

2. Sanfte Bewegung & Körperwahrnehmung

Geführte Übungen aus Yoga und achtsamer Körperarbeit. Der Fokus liegt auf Spüren, Loslassen und Präsenz – dein Körper darf sich öffnen und ausdrücken.

3. Achtsame Selbstbegegnung

Einzel- oder Partnerübungen zur bewussten Wahrnehmung. Durch Berührung, Atem und Präsenz aktivierst du Lebendigkeit und stärkst das Vertrauen in deinen Körper.

4. Reflexion & Integration

Geführtes Journaling oder Austausch in der Gruppe.

5. Entspannung & Abschluss

Eine tiefe Entspannungsreise (Yoga Nidra), begleitet von Musik oder sanften Klängen. Integration des Erlebten und Rückverbindung mit deinem Herzen



Einfach
anmelden
0670/5545373

