

BALANCE, VITALITÄT & SELBSTAKZEPTANZ

INNER HEALING
WORKSHOP

4. OKTOBER
16 - 19 UHR



*Hybrid Workshop
Du kannst vor Ort oder
Online dabei sein!*

MIT NEUER KRAFT DURCH DIE WECHSELJAHRE



SANDRA STOCK & ANDREA SCHERER

PREIS: 68€

Yoga-Community bzw. Online Teilnahme: 59€

Yogastudio Delight
99518 Bad Sulza

<https://yogamitsandra.de>
info@yogamitsandra.de
<https://www.andrea-scherer.com/>
andrea.cembalo@gmx.ch

Den Herbst des Lebens lustvoll anerkennen



4. OKTOBER | 16 UHR | YOGASTUDIO DELIGHT | HYBRID (ONLINE & PRÄSENZ)



Inner Healing

Dieser Workshop ist Teil des jüngsten Gesundheitsprojekts von YOGA MIT SANDRA und verbindet Elemente des Yoga mit anderen Körper - und Gesundheits-orientierten Methoden & Therapien.

Auf **körperlicher Ebene** erwartet Dich eine Yogasession mit Elementen des Hormon Yoga, Kundalini Yoga und wohltuenden Entspannungsmethoden.

Andrea Scherer wird mit Selbstwerttraining / PEP® nach Dr. Michael Bohne den Workshop bereichern und hält für Dich Bodywork zum Thema Beckenboden mit biomechanischem Hintergrund sowie aktiver Dekompression, Faszienarbeit, Selbstmassage uvm bereit!

Auf **Seelenebene** horchen wir nach Innen und fragen uns: Welche Glaubenssätze begleiten uns, wenn wir an die Wechseljahre denken? Welche Gedanken sind Wegbegleiter, wenn wir uns bereits im Wechsel befinden oder die Menopause gar schon hinter uns haben?

Sind dies Gedanken und Glaubenssätze, die eine positive Unterstützung für diesen körperlich und psychisch anspruchsvollen Übergang darstellen oder eher nicht?

Wenn nicht, warum sie nicht wandeln in Kraftspender, in eine Quelle von Humor und Leichtigkeit? Unangenehme Erfahrungen und Symptome sind Tore, die uns einladen, unsere Empfindungen zu transformieren und sie sogar zu nutzen zur Steigerung unseres Selbstwertes.

**Bist Du bereit für eine transformative Reise hin zu mehr
Leichtigkeit & Vitalität?
Dann melde Dich jetzt bei uns an!**