



Hormon-Yoga Arbeitskreis 2024

Austausch | Fortbildung | Netzwerken

am 6./7. Juli 2024 in Windeck-Schladern

Auch beim 13. Treffen unseres Hormon-Yoga Arbeitskreises geht es um Themen, die uns alle berühren: um den Austausch über Frauenthemen, Hormonbalance und Fragen zur Weiblichkeit im Wandel. Wie schaffen wir es, uns Selbstliebe und Selbstfürsorge zu erlauben, unsere Weiterentwicklung als Yogalehrerin im Blick zu behalten.

Natürlich wird auch die Hormon-Yoga-Praxis an diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Dass und wie sie wirkt, haben wir alle erfahren und wollen gemeinsam das kostbare Gut der Hormon-Yoga-Reihe in die Welt tragen und so auch anderen Frauen zugänglich machen. Schwesternschaft statt Konkurrenzdenken stärkt und unterstützt uns dabei.

Wir üben die Hormon-Yoga-Reihe an beiden Tagen des Wochenendes und freuen uns, Euch außerdem für den Samstagnachmittag einen Workshop anzukündigen, der den Fokus ebenfalls in unsere Mitte legt: Beatrice Maier wird uns in die Praxis des Bauchtanzes einweihen. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich.

Liebe Grüße, Sabine Karsten & Monika Schostak



Workshop am Samstag, den 6. Juli 2024:

Die innere Kraft entfalten, die Magie des wilden Bauches entdecken.

Mit Beatrice Maier

In diesem Workshop lernst du die Bauchtanz basics kennen. Sie sind leicht erlernbar, denn unser Körper kennt diese sinnlichen Bewegungen. Wir werden gemeinsam tanzen, uns stretchen und mit sanften Spürübungen den Beckenboden aktivieren und so die innere Kraft entwickeln, die nicht nur das Tanzen so unwiderstehlich werden lässt. In Essence of Bellydance verbinden wir uns mit unserem Körper und tanzen aus dem Inneren heraus. (Coco Berlin)

Beatrice Maier ist Physiotherapeutin, langjährige Yogalehrerin, Yogacoach und seit 2021 zertifizierte Essence of Bellydance Tanzlehrerin.

Kosten für beide Tage inklusive Workshop: 180,- €

Wo wir sein werden: Yoga-Studio Haus Burgblick, 51570 Windeck-Schladern

Essen: Tee, Kaffee und Gebäck sind vorhanden. Für das Mittagessen ist bestens gesorgt. Unsere Gastgeberin ist ausgebildete Ayurveda-Beraterin für Ernährung, gibt Ayurveda-Kochabende und ist leidenschaftliche Köchin. Sie wird uns am Samstag ein Mittagsmenu mit Nachtisch kredenzen (für 20,00 €, gesondert zu bezahlen).

Bist Du dabei?

Hier geht es zur Anmeldung und den Details zur Bezahlung.

<https://www.sabinekarsten.de/hormonyoga-arbeitskreistreffen/>

Wir raten sobald als möglich zur Anmeldung, da dieser Seminarraum recht klein ist und nur eine geringe Teilnehmerinnenzahl möglich ist.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, evtl. Decke

Kontakt:

Monika Schostak

E-Mail: mSchostak@web.de

Tel.: 0170-321 66 38

www.monika-schostak.de

Sabine Karsten

E-Mail: yoga@sabine.karsten.de

Tel.: 0174-882 96 71

www.sabinekarsten.de



Anreise und Unterkunft

Anreise und Unterkunft erfolgen in Eigenregie, hier ein paar Tipps:

Falls ihr mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, so ist es der Bahnhof: Schladern-Sieg. Das Yoga-Studio ist nur 10 Gehminuten davon entfernt.

Übernachtungsmöglichkeiten:

- www.windeck-urlaub.de
- <https://www.ferien-in-windeck.de/>
- <https://www.schoenebleiben.de/index.php/unsere-haeuser/schoene-bleibe>
- <https://pension-eulenhof.vasters.de/>

Ferienwohnung/Hotel:

- Gasthof Willmeroth, www.gasthof-willmeroth.de, Telefon: 02292 / 91330
- Jugendherberge Windeck-Rosbach, Herbergsstraße 19, 51570 Windeck, <https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/windeck-rosbach/>
- Hotel Willmeroth, <http://www.hotel-willmeroth-windeck.de/> 5 Autominuten entfernt.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten finden man direkt im Internet unter dem Stichwort: Ferienwohnungen/Pensionen in Windeck oder Windeck-Schladern.

