

Yoga, Ayurveda & Energie für Frauen

22.11.2026 10 - 12:30 Uhr, Iyengar Yoga am Weißhaus, Luxemburger Str. 199, 50939 Köln

Tritt ein in einen geschützten Raum für Entspannung, Ausrichtung und die Verbindung zu deiner weiblichen Kraft. In diesem Workshop erwarten dich sanfte, nährnde Praktiken, die speziell auf den weiblichen Körper und das gesamte System abgestimmt sind.

- **Somatisches Yoga:** Sanfte, kreisende, spiral- und wellenartige Bewegungsformen, die deine weibliche Natur unterstützen und dein Yin tiefgreifend nähren.
- **Aromatherapie & Klangfrequenzen:** Hochwertige Öle und Hydrolaten erreichen das limbische System und heilende Klangvibrationen regulieren das Nervensystem.
- **Ayurveda:** Praktiken, wie die gezielte Atemübungen (Pranayama), und Energie-Gesten (Mudras), die sich an den Mondphasen orientieren, um die zyklische Natur in Körper und Psyche zu erwecken.
- **Subtile Energiearbeit:** Meditationen, um die Verbindung zu unserer Intuition und inneren Weisheit zu vertiefen.

Dieser Workshop ist die Einladung für dich, deine Zellen und deine Seele sich zu erinnern, wer du wirklich bist, jenseits der Gedankenmuster und Glaubenssätze. Wie bei einem Retreat, wirst du genährter und frischer in dein Leben zurückkehren.

“Eine gute Zeit fällt nicht vom Himmel. Wir schaffen sie selbst. Sie liegt bereit in unserem Herzen.”
F. M. Dostojewski

Deine Investition: 44€

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl, daher ist eine rechtzeitige Anmeldung notwendig. Yogamatten, Kissen, Blöcke und Gurte sind vorhanden.

Die Anmeldung erfolgt über galjavranesevic@gmail.com