

Frausein leben

Eine Frau ist der volle Kreis. In ihr liegt die Kraft zu erschaffen, zu nähren und zu transformieren. (Diane Mariechild) Diese Kraft bezieht Frau u.a. aus ihrem weiblichen Biorhythmus und den biochemischen Prozessen und hormonell bedingt unterschiedlichen Phasen innerhalb ihres Zyklus. Das Wissen über diese Phasen kann lebensverändernd sein – bergen diese doch ihre einzigartigen Potenziale und Vorteile, die Frauen das Leben immens erleichtern können. So gibt es beispielsweise Phasen, die dazu einladen, wichtige Entscheidungen zu treffen oder Phasen, die kreatives Arbeiten erleichtern. Dieses Wissen in Zusammenhang mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen ermöglicht Frauen, die eigenen Ressourcen besser einzuteilen und zu nützen, wodurch Stress und psychische Belastungen reduziert werden können.

Inhalte

- Hintergrundwissen über den weiblichen Zyklus (u.a. Zyklen im Leben einer Frau, weibliche Anatomie, hormoneller Verlauf eines Zyklus)
- Sensibilisierung für unterschiedliche Zyklusphasen und deren Potenziale
- Achtsamkeit als Begleiterin durch das Wechselspiel der Hormone
- Yoga als therapeutisches Mittel zur Unterstützung während der Zyklusphasen

Ziele

- Vermittlung von Hintergrundwissen über den weiblichen Zyklus
- Entwicklung eines Verständnisses für die verschiedenen Zyklusphasen
- Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen zur verbesserten Körperwahrnehmung und der Entwicklung von Selbstmitgefühl
- Kennenlernen verschiedener Yogaübungen für den Umgang mit hormonellen Disbalancen wie PMS, Irregularitäten oder Krämpfen)

Zielgruppe

Alle Frauen, die die Potenziale des Frauseins verstehen und mit sich selbst im Einklang leben wollen. Bitte mitbringen: Block, Stift. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung.

ReferentIn

Mag. Nicole Kostrhon, MSc

Achtsamkeitscoach und Absolventin des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems in Kooperation mit der Achtsamkeitsakademie
Systemischer Coach und holistischer Gesundheitscoach für Frauen
Yogalehrerin (RYS 200h)
Pädagogin, nebenberufliche FH-Lektorin

Facts

Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

19.11.2021

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüingasse 1A
1040 Wien

Termine

03.12.2021

Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 12 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at