



ATEM UND ZYKLUS

19. NOVEMBER 2023

Workshop mit
Nadja Nickelsen & Deborah Kirchhof
co yoga space, Aarau



"Das Leben macht keine Pausen, nur weil wir zyklische Wesen sind. Aber wir können auf unsere Bedürfnisse hören, während wir dem Fluss des Lebens folgen."

Josianne Hosner



Uns Frauen wurde von der Natur eine einzigartige Gabe mitgegeben. Wir sind zyklisch. Dieser Zyklus erscheint dir vielleicht manchmal als eine grosse Last. Wenn du dich aber anfängst genauer damit zu befassen, entdeckst du die grossen Geschenke und Möglichkeiten darin. In diesem Workshop lernen wir gemeinsam und spielerisch unseren Zyklus besser kennen. Du erkennst was dir wann in deinem Zyklus gut tut und was nicht. Durch achtsame Atemübungen findest du Ruhe und Entspannung und verbindest dich bewusst mit deiner Intuition und deiner inneren Stimme.

Es erwartet dich:

- Zeit für dich und dein Zyklusbewusstsein
- Reise durch den weiblichen Zyklus
- beruhigende und stressreduzierende Atemübungen
- entspannende Yogasequenzen
- Austausch mit anderen Frauen

Zudem erhältst du:

- Videosequenz Yoga für alle Zyklusphasen
- Video mit stressreduzierenden Atemübungen
- A5 Übersicht über den weiblichen Zyklus
- Workbook Zyklusbeobachtung

Datum

- Sonntag 19. November 2023

Zeiten

- 10:00 - 13:00 Uhr / 14:30 - 17:00 Uhr

Kosten

- CHF 179.- bei Anmeldung bis 30.9.23 (danach CHF 199.-)

Ort

- Co Yoga Space, Aarau

Anmeldung und Fragen

- nadja.nickelsen@hotmail.com

Wir freuen uns

Nadja Nickelsen
Deborah Kirchhof

www.nadja-nickelsen.ch
www.pavana.ch



"Schau tief in die Natur und du wirst
alles besser verstehen."

Albert Einstein