



Yogatherapie meets Psychotherapie

Selbstfürsorge in den Wechseljahren

online am Sa, 17.1., 10:00 – 16:00

Raffaela Kellner und Christina Kiehas informieren im Rahmen von 4 Online-Stunden, was in der Zeit der hormonellen Neu-Ausrichtung während der Wechseljahre geschieht und wie wir diesem Wandel begegnen können. Hinzu kommen praktische Übungen aus der Yogatherapie.

- Was bewirken die weiblichen Hormone?
- Was verändert sich jetzt?
- Sind das Wechsel- oder Stress-Symptome?
- Wie können wir dem Wandel mit Yoga begegnen?
- Wie kann ich positiv auf mein Nervensystem einwirken?
- Welche Übungen unterstützen mich im Alltag?
- Und welche Chancen birgt dieser Wandel?

Wir vermitteln dir Ansätze und Wissen aus Yogatherapie und Psychotherapie - greifbar, und alltagstauglich. Du bekommst auch ein Handout.

Vorweg: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir wollen uns mit euch austauschen und einander unterstützen. Dich in deiner Selbstfürsorge zu anzuregen, ist unser Ziel.

TERMIN: 17.1., 10 - 16 Uhr (2 h Pause)

WO: online via Zoom

WER: Christina Kiehas und Raffaela Kellner (www.raffaelakellner.com)

WERTSCHÄTZUNG: 90 Euro; Early-Bird bei Anmeldung bis 30.11. und Bring-a-friend-Tarif 70 Euro

ANMELDUNG: info@yogena.at

Herzlich,
Christina und Raffaela