

Wohlfühltag für Frauen

Infos zu den Angeboten

Pilates

Pilates trainiert den ganzen Körper und den Geist.

Durch diese Art des Trainings kann sich für jede individuell viel zum Positiven verändern!

Die Körperhaltung kann sich verbessern.

Der Körper kann stärker und beweglicher werden.

Die Muskeln können definierter werden.

Die Konzentrationsfähigkeit kann zunehmen.

Sogar vorher vorhandene Rückenschmerzen oder Verspannungen können sich lösen.

Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Doch was ist gesund, was sind aktuelle Trends und worauf sollte ich als Frau achten?

Es gibt einige Lebensphasen und Besonderheiten des weiblichen Körpers, die wir ernährungsmäßig beleuchten und unsere Erfahrungen im kleinen Kreis austauschen können.

Und auch auf Kostproben dürft ihr euch freuen.

Weitere Infos zu Alena Beck und ihren Angeboten findest du unter: www.leichtesleben.net

Yoga

Wir praktizieren an diesem Tag Meditatives Yoga. Meditatives Yoga ist eine Yogavariante, die den Schwerpunkt auf dem meditativen Aspekt der Praxis hat. Es werden Asanas (Positionen), Pranayama (Atmung), Meditation und Mantras genutzt, um zu entspannen, bei sich anzukommen und Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen. Das Thema der Yogaeinheit an diesem Tag wird das zweite Chakra sein. Es steht für das Unterbewusste, die Gefühle, für Sinnlichkeit und die weiblichen Aspekte des Seins.

Meditation

Meditation und Entspannungsübungen können im Alltag und in stressigen Situationen zu innerer Ausgeglichenheit und einem besseren Umgang mit innerer Anspannung führen. Wir fokussieren uns in der Meditation und Entspannung an diesem Tag auf das Loslassen und die weibliche Kraft.

Weitere Infos zu Anika Steinert und ihren Angeboten unter: www.yoga-arvore.de