

Frauen-Wellness-Workshop

Wohlfühlmomente, Yoga und Achtsamkeit

Referentin: Ulrike Tomisser – Yogalehrerin und Entspannungstrainerin



Bildquelle: <https://pixabay.com/>

In diesem Workshop tauchen wir tief ins Frausein ein, behandeln Themen der Selbstfürsorge und verwöhnen den Körper mit sanftem, weiblichem Yoga, Entspannung und Atemübungen. Im Kreis von gleichgesinnten Frauen erforschen wir auch, welche Nahrung uns gesund erhält und wie wir unsere Weiblichkeit in dieser schnellen Zeit nähren können.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Getränke und kleine Snacks gibt es vor Ort

WANN:

Donnerstag, 23. November 2023
18:00- 21:00 Uhr

ANMELDUNG:

oberwart@frauenberatung-burgenland.at
Tel.: 03352-33855

WO:

In der Bibliothek der Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstelle Oberwart
Prinz-Eugen-Str. 12; 7400 Oberwart

ACHTUNG! Begrenzte

Teilnehmerinnenanzahl max. 15 TN