

SPECIAL

# TRAUMA RELEASING BODYWORK

## FÜR FRAUEN

---

SAMSTAG 20.01. & 13.04.

15:30-17:00 UHR IN STUDIO 6

SONNTAG 17.03.

13:00-14:30 UHR IN STUDIO 6

*Anmeldung über unser Buchungstool Eversports*

---

LERNE IM 90-MINÜTIGEM SPECIAL IM KÖRPER VERANKERTE TRAUMATA & STRESS FREIZUSETZEN, VERBINDE DICH MIT ANDEREN FRAUEN UND LERNE DICH SELBST BESSER KENNEN. TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN UND STRESSIGE SITUATIONEN LÖSEN TIEFSITZENDE AN- UND VERSPANNUNGEN IN DEINEM KÖRPER AUS. DURCH DIE RICHTIGEN ÜBUNGEN KANNST DU DEINEN KÖRPER IN EINEM SICHEREN RAUM DAVON BEFREIEN. GEZIELTE ÜBUNGEN HELFEN DIR DEINE BEWEGLICHKEIT ZU VERBESSERN UND VERSPANNUNGEN ZU LÖSEN. LASSE VON VERGANGENEN EREIGNISSEN LOS UND FINDE DIE FREIHEIT IN DEINEM KÖRPER WIEDER. FRAUEN TRAGEN IM HÜFTBEREICH VERMEHRT TRAUMATA DURCH VERGANGENE EREIGNISSE WIE BEISPIELSWEISE GEBURTEN, GEBURTSSCHWIERIGKEITEN, KRANKHEITEN DER GEBÄRMUTTER, UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH ETC. UND SCHAFFEN ES OFT NICHT ALLEINE DAVON LOSZULASSEN. ZUDEM KÖNNEN AUCH ALLTÄGLICHE SCHMERZLICHE EREIGNISSE SICH IM KÖRPER FESTSETZEN. DICH ERWARTEN NEUE ÜBUNGEN, AROMA UND EIN SICHERER AUSTAUSCH MIT ANDEREN FRAUEN.

### ABLAUF DES SPECIALS:

1. Einstiegsmeditation
2. Tanz- & Schüttelübung
3. Yin Yoga
4. Neurogenes Zittern
5. Abschlussmeditation mit Aroma
6. Austausch



Mitglieder: 15€

Externe Gäste: 35€

Komme mit anderen Frauen in einem sicheren Raum in Kontakt und schenke deinem Körper & deinem Geist die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.