



In deiner Mitte



ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG UND EMPOWERMENT FÜR (JUNGE) FRAUEN

Finde Ruhe, Kraft und Verbindung – mit dir selbst
und anderen Frauen.

Im geschützten Rahmen kannst du ankommen,
loslassen und neue Energie schöpfen.

Das erwartet dich

- ✨ Sanfte Körper- und Atemübungen
- ✨ Meditationen & Achtsamkeitsübungen
- ✨ Kleine Impulse für Selbstfürsorge

Ziele

- 🌿 Achtsamkeit & Körperwahrnehmung fördern
- 🌿 Innere Ruhe und Selbstbewusstsein stärken
- 🌿 Stress abbauen & Ruhe finden
- 🌿 Begegnung und Austausch im geschützten Raum

KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG – DU BIST WILLKOMMEN, SO WIE DU BIST.

Organisatorisches

 21.03.2026 - 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

 18.04.2026 - 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

(weitere Termine folgen)

 Max. 6 Teilnehmerinnen

 10 € pro Termin

 Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke

 Anmeldung erforderlich