

# Mama Auszeit yoga

Am Morgen

10.01.-28.03.2022

21. & 28.02. Ferienpause

9:30-11:00 Uhr

Spiegelsaal TV Halle

10 Einheiten á 90 Minuten

Nichtmitglieder 110€

Mitglieder 70€

## Deine besondere Auszeit

Diesen Vinyasa Power Yogakurs habe ich ganz speziell auf die Bedürfnisse von Müttern ausgerichtet. Hier stellt sich dann meist die Frage:

Was sind denn überhaupt „meine“ Bedürfnisse?

Im Stress verschließen wir Frauen uns sofort, körperlich als auch energetisch. Wir vergessen, was gut für uns ist. Wir vernachlässigen uns, verlernen Grenzen zu setzen und für uns und unsere Bedürfnisse einzustehen. Wir versuchen es allen recht zu machen, in der Familie, bei Freunden, im Job...

In diesem Kurs zeige ich dir Wege auf, zurück in deine eigene Kraft zu kommen, dir bewusst Auszeiten zu gönnen und auf deine Bedürfnisse zu hören. Du dehnt deine Energie aus, spürst Fülle und Liebe in dir und verbindest dich wieder mit dir selbst. Gehe für dich und deine Bedürfnisse los, weil du es dir wert bist. Finde Freude daran, dich selbst gut zu versorgen, denn dann kannst du auch für andere da sein.

## Was dich erwartet

- ♡ Leichtigkeit, Verbundenheit & Balance
- ♡ Kräftigung & Beweglichkeit
- ♡ Atemtechniken für stressige Situationen
- ♡ Bewusste Entspannung für Ruhephasen
- ♡ Viel Liebe und Herzöffnung
- ♡ Geführte kurze Meditationen

## Anmeldung

Kontaktiere mich einfach unter 0172 5168139 oder per Mail über [harriet@tinnacher.com](mailto:harriet@tinnacher.com).

Ich freue mich über jede wundervolle Mama, die ihren Weg in meine Yogakurse findet und mich auf dieser Reise begleitet.

## Über mich

Ich heiße Harriet und bin zertifizierte Vinyasa, Pränatal, Postnatal und Kinder Yogalehrerin. Als Mutter von drei Mädchen erfahre ich täglich aufs Neue wie bewusst mich meine regelmäßige Yogapraxis durch die Herausforderungen meines Alltags begleitet und fließen lässt. Mein Ziel ist es ein Leben zu leben, von dem ich mich im Urlaub nicht erholen muss.

Namasté, Deine Harriet