

Entspannung im Beckenboden

4-wöchiger Online-Yogakurs

 Termine: Montags, 28. April 2025 | 05. Mai 2025 | 12. Mai 2025 | 19. Mai 2025

 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

 Ort: Live via Zoom (Aufzeichnung jeweils 7 Tage verfügbar)

 Kennenlernpreis: € 69,-

 Anmeldung: contact@kingadula.com

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die Spannungen oder Unruhe im Beckenbodenbereich wahrnehmen und sich eine sanfte, achtsame Begleitung zurück in die Entspannung wünschen. Mit sanften Yogaübungen, bewusster Atmung und liebevoller Körperwahrnehmung darf der Beckenraum sich weiten, lösen und wieder spürbar werden - ein Raum für Selbstfürsorge, Erdung und unser Urvertrauen.

Das erwartet Dich – unsere 4 Einheiten:

1. Einheit - 28. April 2025

“Ankommen im Beckenraum”

- ✦ Sanfte Wahrnehmung & Mobilisation
- ✦ Atemlenkung in den Beckenraum
- ✦ Entspannung mit innerem Bild

2. Einheit - 05. Mai 2025

“Loslassen & Weichwerden”

- ✦ Faszienyoga & Yin-Elemente
- ✦ tiefe Atmung
- ✦ emotionale Entspannung im Beckenraum

3. Einheit - 12. Mai 2025

“Stabilität aus der Tiefe”

- ✦ Sanfte Kräftigung
- ✦ bewusste Aktivierung & Loslassen
- ✦ Balance & innere Mitte

4. Einheit - 19. Mai 2025

“Integration & Urvertrauen”

- ✦ Verwurzelung
- ✦ Öffnung des Beckens
- ✦ Selbstfürsorge & Verbindung zur inneren Quelle

Was Du brauchst:

- ✦ Yoga- oder Gymnastikmatte
- ✦ 1–2 Kissen oder Bolster
- ✦ Decke
- ✦ Evtl. Yogablock oder dickes Buch
- ✦ Einen geschützten, ruhigen Raum für Dich

Ich freue mich sehr, Dich durch diese 4 Wochen zu begleiten.

Namasté, Kinga Dula - Yoga and Healing