Yin Yoga für Beckenboden-Entspannung

4-wöchiger Online-Yogakurs - Sanft. Weiblich. Tief entspannend.

📅 Termine: Montags, 16. Juni 2025 | 23. Juni 2025 | 30. Juni 2025 | 07. Juli 2025
🕒 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
💻 Ort: Live via Zoom (Aufzeichnung jeweils 7 Tage verfügbar)
🧘 Preis: € 79,-
✉️ Anmeldung: contact@kingadula.com

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Online-Kurs richtet sich an Frauen, die ihren Beckenraum entspannen, ihren Körper bewusster wahrnehmen und sich mit ihrer inneren weiblichen Kraft verbinden möchten.
Mit sanften Yin-Yoga-Übungen, achtsamer Atmung und liebevoller Körperwahrnehmung darf der Beckenraum sich weiten, lösen und wieder spürbar werden – ein Ort für Selbstfürsorge, Erdung und tiefes Urvertrauen.
Yin Yoga lädt Dich ein, in die Stille einzutauchen und Dich ganz dem Moment hinzugeben. In länger passiv gehaltenen Positionen öffnet sich ein Raum der Tiefe, in dem Körper und Geist sanft zur Ruhe finden dürfen.

Das erwartet Dich – unsere 4 Einheiten:

1. Einheit - 16. Juni 2025
“Raum schaffen im Becken”

2. Einheit - 23. Juni 2025
“Loslassen & Vertrauen”

3. Einheit - 30. Juni 2025
“Weibliche Kraft & Fluss”

4. Einheit - 07. Juli 2025
“Innerer Raum & Zentrierung“

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