

## Heil-Yoga für Frauen

Die Heil-Yoga für Frauen ist ein gesamtheitliches System von Übungen und Meditationen, das ausschließlich für Frauen vorgesehen ist.

In aufeinander aufbauenden Seminartagen wird jede Frau in ihr Innerstes geführt. Durch einzelne Asanas, durch Meditation, durch gemeinsame Erlebnisse und durch den Austausch in der Gruppe.

Wir erfahren, dass die Frau in sich eine tiefe Intimität trägt, die sich in Gegenwart anderer Frauen offenbart. Damit eine Frau eine wahrhaft erwachte und bewusste Frau sein kann, muss sie sich selbst erleben.

Die weiblichen Werte sind Liebe, Kunst, wahrhafte zwischenmenschliche Beziehungen und die Wärme des Zuhauses. Die Frau ist auch Mutter, Beschützerin und Patronin des Heimes. Sie ist Schamanin und Heilerin.

All diese Aspekte werden wir entdecken und stärken. Dabei wird sich uns die weibliche Intimität als Weg zu einem herrlichen liebevollen Leben offenbaren. Durch die Stärkung unserer Lebensenergie unterstützen wir die Heilungsprozesse in unseren Körpern. Mit Hilfe der tantrischen Übungen für Frauen berühren wir die Weiblichkeit und die enorme Kraft, die in den weiblichen Geschlechtsorganen verborgen ist. Basis dieser intensiven Prozesse sind die tantrischen Asanas für Frauen und Osho Meditationen.

Frauen – Heil – Yoga ...

stärkt die Gesundheit der Frau

verteilt die weibliche sexuelle Energie (Kundalini) im ganzen Körper

heilt und stärkt somit auf natürlichem Weg

stärkt die Muskulatur des Beckenbodens und der Gebärmutter

wirkt gegen Inkontinenz bei Frauen

wirkt gegen das Absinken der Gebärmutter

hilft gegen Lockerung der Muskulatur nach der Geburt

reduziert das Risiko von Entzündungen (intensive Durchblutung der Geschlechtsorgane während der Übungen)

Insgesamt führt Dich diese Seminarreihe zu mehr Selbstliebe und Selbstannahme.

*„Nur Meditieren bedeutet, die Seele zu unterstützen auf Kosten des Körpers.*

*Nur Trainieren bedeutet, den Körper zu unterstützen auf Kosten der Seele.*

*Wenn ich bei Übungen meditiere, bringe ich die Seele zum Körper.*

*Wenn ich beim Meditieren Übungen mache, bringe ich den Körper zur Seele.“*

(Dr. Monika Sicova)

Nähere Informationen zum Seminar und anderen Kursen auf [www.anawe.de](http://www.anawe.de) oder direkt bei **Helena Sarah Viktorinová** unter 01577 780 2155 bzw. [helena.viktorin@web.de](mailto:helena.viktorin@web.de)

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155

Frauen-Heil-Yoga  
01577 780 2155