



# Yoga als Medizin

Anita Wimpissinger  
Physiotherapeutin, Yogalehrende, Osteopathin

Mein Workshop ermöglicht Dir, female health - YOGA ALS MEDIZIN, kennenzulernen. Basierend auf den 3 Aspekten des Yoga beschäftigen wir uns mit den Asanas (Körperübungen), dem Pranayama (Atemtechniken) und der Meditation. Damit die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt wird, wollen wir mehr Ruhe und Stabilität finden, im Körper wie im Geist.

Der female health Workshop gliedert sich wie folgt:

Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

## **WORKSHOP BASICS: INTENTION/FOKUS**

1. Warum bist Du hier?
2. Was wünschst Du Dir für Dich?
3. Einstimmen: Mantren singen mit Harmonium

Freitag | 09:30 – 11:30 Uhr

## **WEIBLICHE ANATOMIE / HALTUNGSANALYSE: Aufrichtung durch Ausrichtung**

1. Haltungsanalyse: Becken der Frau
2. Weibliche Beinachse: Füße, Knie, Hüfte
3. Wirbelsäule und Bandscheiben

Freitag | 14:30 – 17:00 Uhr

## **ATEMTECHNIKEN IM YOGA: die Essenz allen Seins**

1. Yogische Atemtechniken (Pranayama)
2. Anatomische Zusammenhänge: richtige Atmung & funktioneller Beckenboden
3. Prophylaxe Bandscheibenvorfälle, Inkontinenz und Gebärmuttervorfall

Samstag | 09:30 – 11:30 Uhr

## **YOGA ALS MEDIZIN - Fokus: Beckenstabilität**

1. Kundalini-Yoga für Frauen
2. Kraft durch Erkenntnis

Samstag | 14:30 – 17:00 Uhr

## **SONNENGRUß aus physiotherapeutischer Sicht - anatomisch erklärt**

Variationen für Deine ganz individuelle und für Dich gesunde Yogapraxis

Sonntag | 09:30 – 12:00 Uhr

## **CALM YOUR MIND: Meditation & Pranayama für mentale Stabilität**

1. Selbstermächtigung für Frauen
2. Affirmationen & mentale Stabilität
3. Routine für zuhause



Gerne kannst Du den female health workshop für Dein Yoga-Studio, Dein Hotel oder Deine Praxis buchen. Als Frauengruppe, für die Frauen in Deiner Familie, als Geschenk für Freundinnen oder für die Yoga-Lehrerinnen unter Euch, die Ihr Wissen vertiefen möchten. Einzelne Teile aus dem workshop sind buchbar, bzw können wir gerne neue Themen integrieren.

*Alles, was Frau bewegt, ist herzlich willkommen!*

Namastè

*Anita*