Yoga
Wildkräuter
Zyklus
freygeist
YOGA

Yoga, Wildkräuter und der weibliche Zyklus

Kennst du das: manchmal hast du so viel Energie, du könntest Berge versetzen, bist offen, tolerant und unternehmungsfreudig? Und an anderen Tagen möchtest du am liebsten allein zu Haus sein, hast Beschwerden oder du bist betrübt und kennst den Grund nicht so richtig? Du möchtest das gern besser verstehen und deine Beschwerden regulieren? Oder möchtest du dich und deinen Körper einfach besser kennenlernen, dich mit dir selbst und der Natur verbinden? Deine Zyklusphasen besser ausleben? Dinge kennenlernen, mit denen du dich in deinem Zyklus unterstützen kannst?

Wir Frauen sind zyklisch und unser Zyklus besteht aus mehreren Phasen, in denen jeweils verschiedene Hormone und Prozess unseren Körper beeinflussen. Daher dürfen wir in den unterschiedlichen Phasen auch unseren Alltag unterschiedlich gestalten und uns selbst unterstützen! Dein eigener Weg ist dabei so wichtig, um einen Schritt näher zu deinem Körper zu finden. Es ist eine großartige Investition in deine Gesundheit.

Das Erkennen der unterschiedlichen Phasen, Wildkräuter und eine angepasste Yoga-Praxis wirken da wahre Wunder! Daher und aus meiner eigenen Erfahrung heraus habe ich dieses wundervolle Retreat kreiert - mit einem richtig tollen Partner an meiner Seite: kruut. kruut hat es sich zur Aufgabe gemacht, bewährtes Wissen über Kräuter in unseren Alltag zurückzubringen. Du lernst Rezepturen, die auf jahrtausendealtem Wissen beruhen und heimische Superfoods enthalten.

Um das besser zu verstehen und dich mit deiner weiblichen Natur zu verbinden, lade ich dich zu diesem wundervollen Retreat ein. Umgeben von Wald und wilden Kräutern habe ich dafür einen wundervollen Ort der Ruhe und Erdung gefunden. In der Yoga- und Meditationspraxis und im Workshop-Format lernst du viel über den weiblichen Zyklus - so auch Yoga entlang der Zyklus-Phasen zu praktizieren, denn wir „funktionieren" nicht immer gleich. Du lernst dich und deinen Körper besser kennen und lernst mit ihm Hand in Hand zu gehen, statt wie vielleicht bisher (unbewusst) gegen ihn zu arbeiten. Du lernst den Rhythmus deiner Weiblichkeit zu leben und selbst Beschwerden, die entlang des Zyklus auftreten, zu lindern. Das Bewusstwerden deines äußeren und inneren Zyklus schafft für dich auch ein großes Stück Klarheit - dein innerer Kalender wird dir helfen zu planen, wann es für dich besser ist, sich nach außen und wann nach innen zu orientieren.

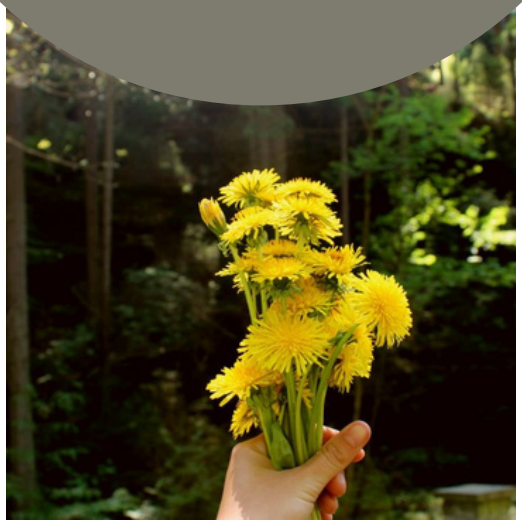
Gemeinsam mit der großartigen Biologin Lina von kruut erfährst du eine große Menge über die Kraft wilder Kräuter für unsere vier Zyklus-Phasen - wir stellen einige richtig tolle Produkte her, die dich über den Monat begleiten.

Das Retreat ist genauso für Frauen, die nicht oder nicht mehr menstruieren. Hier ist der Mond eine gute Möglichkeit, mit deinem weiblichen Rhythmus in Verbindung zu bleiben. Denn der Menstruationszyklus und der Mondzyklus funktionieren aus energetischer Sicht gleich.

Es geht hierbei nicht um eine rein wissenschaftliche Erläuterung zu dem Thema, vielmehr darum, für dich Wege und Mittel zu finden, die du erleben und in deinen Alltag integrieren kannst. Wissen zu erlangen, dich selbst zu ermächtigen und dich mit anderen auszutauschen. In meinem Leben hat mir das so sehr geholfen und ich möchte meine Erfahrungen gern mit dir teilen. Es wird keine Yoga-Erfahrung benötigt.

freygeist YOGA

2.-4. September
Harzverbunden, Bad Grund



natur-zyklus-kräuter

WALDKRAFT RETREAT

www.freygeistyoga.de
www.kruut.de

Yoga & Meditation
SoundBath
Zyklusbewusstsein im Yoga
Frauenheilkunde & Wildkräuter
Wildkräuter-Produkt-Herstellung
Wanderungen & Auszeiten
Lagerfeuer & Sauna
Gesundes Essen & Gemütlichkeit

2.-4. September 2022
Harzverbunden, Bad Grund

Investition in dich: ab 550€ mit Unterkunft, veganer Verpflegung sowie allen Yoga- & Kräuterworkshop-Angeboten, eigene Wildkräuter-Produkten & 2 Hand-Outs (zur Kräuterkunde sowie zum Zyklusbewusstsein & Yoga)

Anmeldung
freygeist.yoga@outlook.de
www.freygeistyoga.de