

# Schoßraum-Zeit

Der weibliche\* Beckenboden - ein Kraftorgan

## Um was geht es bei diesem Workshop?

Der **Schoßraum** und mit ihm der **Beckenboden** sind sakrale Körperbereiche. Sie zeigen uns leibliche Phänomene auf, da sie unmittelbar mit unserer Psyche verbunden sind. Bei diesem Workshop lernst du hinzuschauen, hinzuspüren und darauf zu achten, was dein wundervoller Körper braucht und wie du liebevoll mit dir umgehen kannst. Wir werden uns auf unser persönliches **Frau\*-Sein** konzentrieren und spüren, was es für jede einzelne auf individueller Ebene bedeutet eine Frau\* zu sein.

## An wen richtet sich dieser Workshop?

Dieser Workshop richtet sich an **Frauen\***, die sich gerne ein bisschen Zeit für sich schenken möchten. Personen, die unter einer **herausfordernden Menstruation** oder sogar unter **Endometriose** leiden, sind hier gut aufgehoben. Ich begrüße alle Frauen\*, die sich mit ihrer **weiblichen Kraft** verbinden und sich mit ihrem **Körper in Einklang** bringen wollen.

## Was nimmst du mit?

Neben gezielten **Körper- und Atemübungen** nimmst du zudem einiges an **Materialien**, sowie das Buch „**My Body is a Temple**“ mit. Der Workshop wird sehr interaktiv gestaltet sein und sich aus **Methoden für Körper, Geist und Seele** zusammensetzen.

## Wann und wo findet der Workshop statt?

WANN: Wir treffen uns am **13.02.2025 von 09:00-16:00** inklusive 1h Mittagspause (6EH)  
WO: Im **Haus am Marktanger**, Marktanger 1, 6060 Hall in Tirol (im ersten Stock)

## Kosten und Anmeldung

Die KOSTEN belaufen sich auf **120 €** (inklusive Buch und Materialien, exklusive Verköstigung).

Anmeldungen erfolgen unter: [corina.sauermoser@gmail.com](mailto:corina.sauermoser@gmail.com)