

NEU:



NEU:

# Fertility Yoga mit Katrin

Yoga Workshop bei Kinderwunsch

**Samstag, 14. November 20, 13:30 – 16:30 Uhr**

**Live im Studio oder Online über Zoom**

Wenn der Kinderwunsch nicht ohne Schwierigkeiten erfüllt wird, kann Yoga eine wertvolle Unterstützung bieten. Yoga kann aber auch sehr hilfreich sein, sich von dem ersehnten Wunsch Mutter zu werden liebevoll zu verabschieden. Beiden Aspekten werden wir uns widmen.

Obwohl wir heute immer mehr kontrollieren können, bleibt die Geburt eines Kindes immer noch ein Geschenk. Gerne möchte ich während des Workshops meine ganz persönlichen Erfahrungen einbringen, die ich während meiner Kinderwunsch-Phase durchlaufen habe, bis ich mit 43 Jahren doch noch Schwanger und Mutter geworden bin.



## Was ist Fertility Yoga?

Fertility bedeutet auf Englisch *Fruchtbarkeit* und Fertility Yoga ist darauf ausgerichtet Frauen in ihrer Kinderwunsch-Phase mit Yoga zu begleiten. Bspw. üben wir Yoga Asanas (Positionen) die den Blutfluss in den Fortpflanzungsorganen unterstützen und die zur Stressreduktion beitragen. Beim Fertility Yoga üben wir - anders als beim Hormon Yoga - keine feste Abfolge von Asanas, sondern üben das Yoga, dass uns gerade entspricht oder ganz gezielt: in welcher Zyklushälfte wir uns gerade befinden.

## Was erwartet dich?

Entspannung und Loslassen stehen in diesem Workshop im Vordergrund. Neben der Beruhigung unseres Nervensystems und damit der Förderung der hormonellen Balance liegt der Fokus auf der Entspannung der Fortpflanzungsorgane. Gerade Frauen, die sich aktuell in einer Kinderwunsch-Behandlung befinden sind oftmals dieser Bereich überstimuliert. Daher beschäftigen wir uns auf energetischer Ebene mit dem zweiten Chakra (Svadhishthana). Hier sitzen aber nicht nur die Fortpflanzungsorgane, sondern auch unsere Sinnlichkeit, unsere Mütterlichkeit, unser kreatives Potenzial und unser Mutterinstinkt. Daher üben wir sanfte Asanas, die auf das Svadhishthana-Chakra wirken. Vorbeugen haben bspw. einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem und helfen Geduld und Hingabe zu entwickeln. Hüftöffnende Asanas, wie das Happy Baby oder Beckenkreisen bringen uns mit wieder mit unserem Beckenbereich in Kontakt. Auch die Aktivierung des ersten Chakras



(Muladhara) ist für viele Frauen wichtig, da wir nach einiger Zeit oder fehlgeschlagenen Versuchen oftmals das Vertrauen in uns und unseren Körper verlieren. Über das Muladhara-Chakra können wir wieder zu unserem Ur- und Selbstvertrauen finden.

Dieser Workshop soll einen geschützten Raum bieten, in dem einmal alle Ansprüche und Anstrengungen ruhen können und du, als Frau, einmal eine Zeit lang wieder ganz du selbst sein darfst. Denn so wie du bist, bist du genau richtig!

Wichtig: Fertility Yoga ersetzt keine medizinische Behandlung oder gibt das Versprechen, schwanger zu werden. Fertility Yoga kann dich während der Kinderwunsch-Phase alternativ unterstützen. Solltest du eine Erkrankung, wie bspw. eine Endometriose, oder aktuell Beschwerden haben, kläre bitte unbedingt vor dem Workshop mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, welche Bewegungen/Übungen du nicht praktizieren darfst.

#### Katrin



Gründerin und Inhaberin von divali yoga und von vielen Krankenkassen anerkannte und zertifizierte-Yogalehrerin (BYV 642 UE), Yoga Alliance E-RYT 500, Entspannungskursleiterin (BYVG), Yin Yoga Lehrerin, Yoga-Trainer Sonder-Lizenz DFAV e.V., Yoga Personal Trainerin (BYVG), Thai Yoga Practitioner, Inner Flow Vinyasa Yoga Teacher, Emily Hess-Klangyogalehrer/-in, Hot Yoga Lehrerin, Aerobic Instructor B-Lizenz DFAV e.V., Jiu-Jitsu 4. Kyugrad, HPA – Heilpraktikeranwärterin

Berufliche Laufbahn: PR Managerin, Dipl. Marketing-Kommunikationswirtin (DAMK), Social Media Mangerin (DAMK), Justizangestellte (Amtsgericht Mülheim an der Ruhr)



#### Preise

**Teilnahme im Studio: 35,-€**, für divali **Karten- und Abo-Besitzer: 30,-€**

**Online-Teilnahme: 25,-€**, für divali **Karten- und Abo-Besitzer: 20,-€**

Dieser Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteigerinnen als auch für fortgeschrittene Yoginis geeignet.

Die **Plätze im Studio** sind aufgrund der notwendigen Hygiene- und Abstandsregeln auf **9 Teilnehmerinnen** begrenzt. Daher ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Du kannst an diesen Workshop aber auch gerne **ONLINE über Zoom** teilnehmen. Eine **Anmeldung** ist für beide Möglichkeiten **erforderlich unter [info@divali-yoga.de](mailto:info@divali-yoga.de)** oder direkt im Studio.