

# Frauen~Wochenende\* 29./30. April 2023

Zeit zum Entschleunigen, unsere weibliche Mitte kennenlernen, spüren, stärken, mit Yoga und Tanz bei sich und miteinander sein... eine entspannte Mischung aus lernen, spüren, lachen, sich bewegen, entspannen, sich austauschen, diskutieren...

Um sich um die (Um)Welt zu kümmern, müssen wir uns auch um uns selber kümmern.

## SAMSTAG:

10:00 – 17:30 Uhr

- Aufrichten, Beckenbodenanatomie und -physiologie, BB im Alltag
- Übungen zur Kräftigung der BB-Muskulatur und Rumpfmuskulatur
- Mittagspause: Picknick im Blumengarten (bei schlechtem Wetter sind wir drinnen)
- Körperwahrnehmung
- Bewegung und Tanz (einfache Elemente aus Bauchtanz u. Improvisation)
- ab ca. 18:00 Uhr: mit einem gemeinsamen Abendessen und dem Film „Die mit dem Bauch tanzen“ den Tag ausklingen lassen

## SONNTAG:

09:00 – 12:00 Uhr

- kleine Tee/Kaffee-Befindlichkeitsrunde
- Yoga
- Diskussion/Austausch zum Thema Frauengesundheit, wann fühle ich mich in meinem Körper wohl, Empowerment und alles was noch Raum braucht
- Abschlussrunde

An beiden Tagen sind wir versorgt mit Wasser, Tee, Kaffee, Obst und Snacks. Am Samstag Mittag und Abend bereiten wir ein feines, leckeres Picknick und Abendessen vor (jeweils vegan/vegetarisch).

Wir freuen uns auf Euch!

Friedericke (Yogalehrerin)

Martina (Hebamme, Rückbildung u. Beckenboden-Kurse)

Petra (Tanzpädagogin)

\* gemeint sind alle Personen mit biologisch weiblichem Geschlecht, die sich mit diesem identifizieren - egal mit welchem Frauenbild und mit welcher sexueller Orientierung!

- Anmeldung ist auch tagweise möglich -

max. 12 Teilnehmerinnen

ANMELDUNG: [martinaol@web.de](mailto:martinaol@web.de)

MITBRINGEN: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung

ORT: Gemeinschaftsraum im schwerelos-Wohnprojekt,

Arne-Torgersen-Str. 7, 79115 Freiburg ([www.3haeuserprojekt.org](http://www.3haeuserprojekt.org))

empfohlene SPENDE: 30-50 Euro für beide Tage

(incl. Raummiete und Verpflegung an beiden Tagen)