

Du bist als erstes Frau und dann Mutter

3-teiliger Kurs für Mütter mit kleinen Kindern,
3 x Samstag Vormittag von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
Samstag 15.10.22, Samstag, 29.10.22, Samstag, 12.11.22



Du fühlst dich oft nicht so, wie du dir das wünschen würdest?

Du fühlst dich oft unverstanden?

Du denkst manchmal, du bist keine gute Mutter?

Der Alltag erdrückt dich manchmal fast und du findest selten Zeit für dich?

Du würdest vieles gerne anders machen, als das gesellschaftlich normale, traust dich aber nicht?

Du hast Sehnsüchte in dir, von denen du denkst sie haben keine Berechtigung?

Dann ist dieser Kurs für dich!

Was erwartet dich:

- Bewegung, um deinen Körper zu spüren
- Infos zum natürlichen Frau und Mutter sein, um deine Gefühle und Sehnsüchte zu verstehen.
- Entspannung, um für einen Moment ganz nahe bei dir zu sein.
- Austausch, um zu spüren, dass du mit deinen Gefühlen und Gedanken nicht alleine bist.

Kursort: Raum Samyama Lenzburg

Kursleitung: Yvonne Frey, Ayuryoga Lehrerin- und Therapeutin,
Lima Lima Practitioner, Mutter von zwei Kindern

Ausgleich: CHF 250.00

Rabatt: Bringst du eine Freundin zum Kurs mit, bekommst du
CHF 30.00 Rabatt auf deine Buchung.

Surprise: Jede Teilnehmerin bekommt ein Geschenk

Anmelden: 079 476 02 61 oder yfrey77@gmail.com

Anmeldeschluss: Mittwoch 12.10.22