



# Zeit für Dich

## mit bedürfnisorientiertem Yoga

Ich lade dich in einen Erfahrungsraum für ein **bedürfnisorientiertes menschensensibles** Yoga ein. In einer herzlichen und wohlwollenden Atmosphäre entschleunigst du mit sanften und achtsamen Bewegungen und Übungen für Körper, Geist und Seele. Durch bewusstes Spüren förderst du deine Körperwahrnehmung, erforschst deine Grenzen und folgst deinen individuellen Bedürfnissen. So entwickelt sich ein „Machen“ zu mehr Mühelosigkeit und du entspannst dich immer mehr in dich und dein Sein hinein. Im Austausch kannst du deine Erfahrungen reflektieren und stärkst deine Selbstwirksamkeit.



**Aktueller Kurs 13.09. – 25.10.2024**

**Freitags, 08:30 - 10:00 Uhr**

**Familientreff „Alte Apotheke“, Grenzach**

Für mehr Balance und Wohlfühl in deinem Leben.

### Über mich

Mit meinem speziellen Hintergrund des traumasensiblen Yogas sowie meinem Erfahrungsschatz aus verschiedenen Yogastilen begleite ich dich auf deiner **Reise zur Selbstentdeckung**. Durch meine einfühlsame Art und meine annehmende Grundhaltung eröffne ich einen Raum für Begegnung, Offenheit, Individualität und Unterstützung.

### Du sorgst für dich und bringst mit

- bequeme Kleidung & etwas zu Trinken
- eigene (Yoga-) Matte, Kissen, Kuscheldecke, warme Socken,
- deine Zeit und deine Offenheit für neue Erfahrungen und Selbstreflexion

**Aktuelle weitere Kursinformationen unter [Erfahrungsraum Yoga: Bedürfnisorientiertes menschensensibles Yoga \(verbindungstaerken.de\)](https://www.verbindungstaerken.de)**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs ist für Anfänger wie Erfahrene geeignet. Familiäre Atmosphäre durch max. 6 Teilnehmende.

Wenn du dich angesprochen fühlst, es etwas in dir berührt oder dich neugierig macht, nimm gern mit mir Verbindung auf. **+49 172 4144 948 oder [andrea@verbindungstaerken.de](mailto:andrea@verbindungstaerken.de)**

Ich freu mich auf dich!  
Herzliche Grüße  
Andrea

*#Für eine tiefe Verbindung zu dir selbst!*

[www.verbindungstaerken.de](https://www.verbindungstaerken.de)

Instagram & Facebook: Verbindung stärken - Andrea Frampton