



**Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde**
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2024
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Foto: Aditya Eggert



**Gesundheitszentrum
für Frauen und Elternschule**

Yoga bei Endometriose



NEUER KURS AB 03.02.2025

Montags 19:30-21 Uhr

Klinik für Frauenheilkunde
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

Yoga bei Endometriose

In diesem Kurs geht es ganz um die Selbstfürsorge für den Schoß- und Beckenraum.

Durch verschiedene Achtsamkeitstechniken stärken wir unser Körpergefühl und kommen in Kontakt mit den körpereigenen Ressourcen und Selbstheilungskräften.

Mit Hilfe von sanften Yogaübungen, Atemtechniken und der Stimulation von Triggerpunkten, versuchen wir Verspannungen und Verklebungen im Bauchraum zu lösen sowie unsere Bauchorgane nachhaltig zu entspannen.

Fließende und mobilisierende Einheiten fördern die Beweglichkeit im Beckenraum, im unteren Rücken sowie in unserem ganzen Körper und geben uns neue Kraft und Energie.

Die Übungen helfen uns, Beschwerden zu lindern und schenken uns emotionale Stabilität.



Yoga bei Endometriose

Kurs:

ab 03.02.2025

Montags 19:30-21 Uhr

Leitung:

Aditya Eggert,

zertifizierte Endoyoga® Lehrerin

Ort:

Kursraum des Gesundheitszentrums für Frauen und Elternschule, **HG, Raum 101**

Kosten:

120 € für 8 Termine

Zielgruppe:

Frauen mit Beschwerden im Beckenraum, Endometriose, Myomen, PMS, schmerzhaften Tagen;

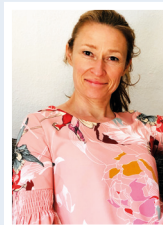
Frauen, die ihrem Schoßraum mehr Hingabe schenken möchten und sich mit ihren weiblichen Ressourcen verbinden möchten

Information zum Kurs über die Kursleitung:

aditya.eggert@gmail.com

Anmeldung bitte per Mail an:

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de



Leitung:

Aditya Eggert,

zertifizierte Endoyoga® Lehrerin