

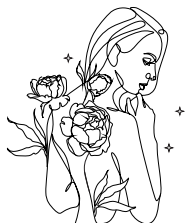


Anmeldung hier



Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Decke
- Journaling-Material
- Beitrag zum Mittagessen
- Spiegel
- Handtuch



Ich freue mich auf dich!

Kontakt



Mantra Priti Kaur

<https://mantrapriti.my.canva.site/>



Yoni Yoga

eine Reise zur weiblichen Essenz

ein Workshop mit
Mantra Priti Kaur

Samstag, 3. Mai 2025 | 10:00 - 18:00 Uhr
Yogazentrum Hoheluft, Hamburg

Was ist Yoni Yoga?

Yoni Yoga ist eine Praxis, die tiefe Atmung, achtsame Bewegung und Meditation beinhaltet, um dich mit deiner Yoni zu verbinden. Es umfasst den gesamten Schoßraum, den Beckenboden, die Vulva, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke. Die Praxis zielt darauf ab, Frauen zu heilen und zu befähigen, indem sie ihre Verbindung zu ihrem Körper und ihrer Sexualität stärken.



Eine Reise zur weiblichen Essenz

In geschützter Atmosphäre lade ich dich ein, dich deiner weiblichen Essenz zu nähern. In einer kleinen Gruppe (max. 14 Frauen) widmen wir uns der Verbindung zu unserem Körper und speziell unserer Yoni – unserem Zentrum weiblicher Kraft und Weisheit.

Vormittag: Annäherung & Anatomie

Im ersten Teil des Tages schaffen wir einen heiligen Raum des Vertrauens. Durch Kundalini Yoga, gezieltes Beckenbodentraining und anatomisches Grundlagenwissen lernen wir unseren Körper besser kennen. In der Geborgenheit des Frauenkreises haben wir Zeit für Austausch, Meditation und Chanten.

Nachmittag: Körperliche Erfahrung & Integration

Der zweite Teil widmet sich der somatischen Erfahrung. Durch achtsame Selbstbetrachtung und -berührung vertiefen wir die Verbindung zu unserem Körper. Ausreichend Zeit zum Nachspüren, Journaling und Austausch runden die Erfahrung ab.

Dieser Workshop ist für dich geeignet, wenn du:

- deine Körperwahrnehmung vertiefen möchtest,
- eine heilsame Verbindung zu deiner Weiblichkeit suchst,
- du Anatomie erleben möchtest,
- einen geschützten Raum für Selbsterforschung wünschst und
- bereit bist, dich auf eine tiefgehende Erfahrung einzulassen.

Investment:

- Regulär: 150€
- Frühbucher (bis 12. April): 130€
- Ermäßigt (Studierende/ALG II): 110€

Über mich – Mantra Priti



Als zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin (Level I & II) begleite ich seit einigen Jahren Menschen auf ihrem Yoga-Weg in verschiedenen Studios in Potsdam. Meine Expertise wird durch meine Ausbildung als Lehrerin (2. Staatsexamen) und meine Qualifikation in Emotionsfokussierter Therapie (EFT) nach Sue Johnson ergänzt. Meine Arbeit ist zudem inspiriert von Feldenkrais, Cantienica und somatischer Körperarbeit.



Mein Weg zum Yoni Yoga ist persönlich. Ich kenne die Herausforderungen einer unterbrochenen Verbindung zur eigenen Yoni. Themen wie Glaubenssätze, Umgang mit meiner Periode, Sex oder Übergriffigkeit haben den Wunsch in mir geweckt, etwas ändern zu wollen, tief heilen zu wollen. Auch meine zwei Schwangerschaften und Geburten hatten einen wichtigen Einfluss auf mich. All dies hat mich motiviert, Yoni Yoga zu entwickeln. Die positive Resonanz von Workshops auf verschiedenen Yogafestivals und der Wunsch vieler Frauen nach tieferer Arbeit haben mich bestärkt, diesen Workshop anzubieten.