19.09.2026: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Haus am Dom/Frankfurt am Main

Sanftes Yoga für starke Frauen.

„We do not use the body to get into a pose,

we use the pose to get into the body.“

Bernie Clarke

Ein Tag für Frauen, um sich selbst zu spüren mit sanften Yogaübungen, Dialogspaziergang und Entspannungsübungen. Wir nehmen unseren Körper wahr, indem wir Haltungen aus dem Yoga erproben, entdecken und für uns verändern. Beim sanften Yoga geht es nicht darum, unseren Körper in eine Haltung (Asana) zu biegen. Die Haltungen dienen dazu, unseren Körper zu entdecken, zu spüren, wahrzunehmen. Atemübungen und leichte Bewegungsabläufe unterstützen diese Form einer liebevollen Selbstfürsorge.

Neben Entspannungsmeditationen, ist auch Raum, um persönlichen Fragen bei einem Dialogspaziergang nachzugehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie nur eine Yoga- oder Fitnessmatte mit, eine dünne Decke oder Handtuch. Bequeme Kleidung.

Leitung: Dr. Isolde Macho www.isoldemacho.com

Kosten: 35,00 Euro Ermäßigung auf Anfrage

Veranstalter und Anmeldung: keb.frankfurt@bistumlimburg.de oder e.priester@bistumlimburg.de