



# Frauenheiltag

## **Der Kreis der Frauen ist ein Raum der tiefen Begegnung und der Heilung.**

Es ist ein geschützter Raum, in dem wir uns in unseren Verletzungen, unserer Stärke, unserer Schwäche und unserer ganz persönlichen Schönheit zeigen können, in dem wir einander zuhören und uns gegenseitig Achtung, Verständnis und Mitgefühl spenden. Wir teilen unseren Schmerz und unsere Sehnsucht, wir halten, berühren und stützen einander. So entsteht ein Feld des Vertrauens, in dem wir wachsen und uns entfalten können.

Wir regen mit den schönsten Übungen der Integrativen Atemgymnastik das Wurzel- und Sexualchakra an, verbinden Beckenraum und Herz, reisen zu den weiblichen Organen, tönen und tanzen und erfahren die Magie der achtsamen Berührung.

## **Allmählich gleiten wir dabei in einen Zustand des In-sich-Ruhens, der Wunschlosigkeit und der Verbundenheit mit allem Lebendigen.**

**Zeit: Samstag 18. März 2023 , 10.00-18.00h**

Ort: Institut Kama, Benedikt Schellingergasse 32/1, 1150 Wien

Kosten: € 120.-

**Leitung: Waltraud Degen**

Atemlehrerin, langjährige Leiterin von körperzentrierten Frauengruppen, Geburtsseminaren und Seminaren in Meditativer Naturerfahrung  
[www.atem-natur.at](http://www.atem-natur.at)



Anmeldung (bis 2 Wochen vor dem Termin):

Per Mail: [waltraud.degen9@gmail.com](mailto:waltraud.degen9@gmail.com) und durch Überweisung von € 50.- auf mein Konto bei der ErsteBank, IBAN AT18 2011 1000 3685 8870

**Ich freue mich auf Deine Teilnahme!**