HAST DU **HITZEWALLUNGEN** oder LEBST DU IN DEINEM **SONNENTEMPEL**

Wie stehst du zum Element Feuer? Ist dir häufig kalt? Trinkst du lieber warme oder kalte Getränke? Verlangst du eher nach scharfem, kräftigem, würzigem Essen? Hast du ein hitziges, energisches Temperament oder bist du träge und eher schwer zu reizen?

Feuer, Hitze kann aufbauend, wandelnd, transformierend sein, aber auch zerstörend. Das richtige Mittelmaß ist entscheidend!

In den Wechseljahren bringt uns unser Körper in Verbindung mit diesem, im wahrsten Sinn des Wortes, feurigen Element. Kaum fließt der Schweiß in Bächen aus unseren Poren, ist uns schon wieder eisig kalt und wir suchen nach der wärmenden Weste.

In diesem Workshop wollen wir uns dem Thema Feuer und unserem Sonnentempel widmen. Wir schauen uns an, welche Selbsthilfemittel uns bei Hitzewallungen begleiten können, wie Ernährung, Bewegung, Vitalstoffe und der Umgang mit uns selbst.

Gerade die Emotionen, spielen hier eine große Rolle. Schnell schäumen wir vor Wut über, verlieren uns in unseren Ängsten oder könnten vor lauter Zorn aus der Haut fahren. Emotionen sind Energie in Bewegung und lassen die Hitze in unserem Körper ins unermessliche steigen. Wo liegen deine „Schatten“seiten, deine negativen Emotionen und wie kannst du sie transformieren? Was belastet, quält, bedrängt dich, was schon längst nach Erlösung schreit?

Auch wenn es skurril klingt: „Hitzewallungen sind ein Geschenk, das uns erinnert uns selbst näher zu kommen!“ Und genau darum geht es in den Wechseljahren: UNS SELBST NÄHER ZU KOMMEN!
Und so wollen wir diesen Nachmittag uns selbst, unseren Hitzewallungen und den Auslösern dahinter widmen.

Für die Kulinarik ist gesorgt und für gute Laune sorgen wir gemeinsam 😊

Samstag, 3.9.22 / 14:00 – 18:00

Preis: € 44,00

Location: 1210 Wien, Hans-Kutra-Gasse 5/1

Ich freue mich auf dich,

Deine Hildegard