



Zeit für Dich

**Ein Herbstvormittag für Mamas -
zum Durchatmen, Loslassen &
Auftanken**

Wann?

24. Oktober 2026
10.30 - 13:00 Uhr

Wo?

Hebammenpraxis Anke Weber
Kemmelallee 1, **Murnau**

Wer?

Speziell gestaltet für
Frauen & Mütter nach
Schwangerschaft & Geburt
Nicht für Schwangere geeignet.

Investition: 59 €

Anmeldung unter: www.yogabluehte.de
Svenja 0178-72 80 740

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur zur Ruhe kommt, lädt uns der **Herbst** ein, **innezuhalten** und **neue Kraft** zu sammeln.

Gerade als Mama kümmern wir uns täglich um andere und vergessen dabei oft uns selbst. **Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist die Grundlage für Wohlbefinden und innere Balance.**

In diesem Yin Yoga Special erwarten dich **sanfte Yin Yoga Positionen, tiefe Entspannung** und Achtsamkeit. Außerdem gibt **Aromaberaterin Elfi Bader Impulse rund um ausgewählte ätherische Öle von doTERRA**. Gemeinsam schaffen wir einen **Raum für dich**.

Dieser Vormittag lädt dich ein, innezuhalten und dir die Frage zu stellen:

Wann habe ich mir das letzte Mal bewusst Zeit für mich genommen?

Darauf darfst du dich freuen

- ✨ 2,5 Stunden Zeit nur für dich
- ✨ Tiefe Entspannung durch Yin Yoga
- ✨ Austausch mit anderen Müttern
- ✨ Reflexionsimpulse für mehr Achtsamkeit

Inklusive Begleitheft, Tee, Austausch & Inspirationen rund um ätherische Öle.

 **Dein besonderes Extra**
Stelle deinen eigenen Entspannungs-Roll-on her und nimm die Entspannung mit nach Hause.

Schenke dir eine Auszeit voller Ruhe, Wärme und Selbstfürsorge.

Ich freue mich darauf, diesen besonderen Vormittag gemeinsam mit dir zu verbringen.

Herzlich,
Svenja

Um allen Teilnehmerinnen einen entspannten und sicheren Rahmen bieten zu können, ist das Event nicht für Schwangere konzipiert. Die ausgewählten Yin Yoga Positionen sowie die begleitenden ätherischen Öle sind speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in ihrer aktiven Familienphase abgestimmt.