

Yin Yoga für Frauen

Spirituelle Frauentage mit Sandra Šolaja-Pelzer

Gegeben ist dein Frausein hier,
Spüre wer du bist in Dir!

Dieser Yoga-Kurs für Frauen bietet dir einen geschützten Raum, um sich mit anderen auszutauschen, gemeinsam zu lachen, zu weinen, zu singen, zu tanzen, sich gegenseitig zu halten und achtsame und sinnliche Berührung zu schenken. Wir wollen gemeinsam lernen was es heißt uns selbst in unserer Einzigartigkeit voll und ganz anzunehmen und dadurch Selbstliebe zu erfahren.

Es erwartet dich eine sanfte Yogapraxis, die von jeder Frau ausgeübt werden kann, da wir mit Hilfsmitteln arbeiten wie z. B. Kissen, Block, Bolster..., um Beschwerden entgegenzuwirken bzw. zu erleichtern. Über die passiven Dehnungen des Yin Yogas regen wir den Chi-Fluss in den Energiebahnen im Körper an.

Mit der Bereitschaft sich in der Meditation hinzugeben, erreichen wir unsere seelischen Aspekte und können so tiefer in uns selbst ankommen, indem wir unsere Schatten nach oben holen und transformieren, um unsere Weiblichkeit zu leben. Durch achtsame Partnerübungen lernen wir uns besser kennen und erfahren Heilung im Kreis der Frauen.

Mein Wunsch ist es dir eine wundervolle Auszeit zu bereiten, damit du nach unserer gemeinsamen Zeit neue Kraft schöpfen, deinen Geist beruhigen und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren kannst – ob als Mutter, Partnerin oder berufstätige Frau.

Für die Rituale, Übungen und Meditationen bedarf es lediglich Bereitschaft einzutauchen. Hilfreich kann das Führen eines Tagebuchs während des Seminars sein.

Seminargebühr: 210,- € (je Kurswochenende)

Termine

10. – 12. Juli 2026

9. – 11. Oktober 2026

Kurszeiten

Freitag	15:30 - 17:30 Uhr	Begrüßung, Räucherritual, (eventuell draußen) Yin Yoga
	18 Uhr	Abendessen
	19:30 – 20:30 Uhr	Yin Yoga und Klang/Bewegungsmeditation
Samstag	7:30 – 8:15 Uhr	Yogapraxis am Morgen
	8:30 – 9:30 Uhr	Frühstück
	10:30 – 12:30 Uhr	Yoga, Meditation, Ritual und Heilarbeit
	13:00 - 14:00 Uhr	Mittagessen
	15:30 – 17:30 Uhr	Yoga, Meditation, Ritual und Heilarbeit
	18 Uhr	Abendessen
	19:30 bis 21:30 Uhr	Kreistänze (bitte Ballerina oder leichte Pumps mitbringen, Wichtig: geschlossener Schuh und keine Absätze!)
Sonntag	7:30 – 8:15 Uhr	Yogapraxis am Morgen
	8:30 – 9:30 Uhr	Frühstück
	10:30 – 12:30 Uhr	Yoga, Meditation, Ritual und Heilarbeit, Abschluss
	13:00 - 14:00 Uhr	Mittagessen

Zur Kursleitung:

Sandra Šolaja-Pelzer,

Yin Yoga-Teacher, Reiki-Meisterin, Musikerin



Yin Yoga begeistert mich in seiner Gesamtheit. Die verschiedenen Aspekte, die hinter den Übungen stehen eröffnen dem interessierten Schüler eine neue Welt. Eine wundervolle Lehrerin (Birgitt Gruber) weckte in mir den Wunsch tiefer in dieses System einzutauchen und es nun auch weiterzugeben. Selbststudium und Ausbildung folgten.

Das sanfte Üben wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern öffnet auch den Geist. Daher fließen auch meine medial-empathischen Talente und meine musischen Fähigkeiten in meine Seminare mit ein. Es erfüllt mich aus tiefstem Herzen auch auf seelischer Eben wirken zu dürfen.

Erfahrungen zu geführten Frauenkreisen konnte ich in meinem eigenen Frauenjahr und danach in den Kursen als Assistenz bei Walburga Schneider machen. Durch verschiedene Coachings und Ausbildungen lerne ich meine Talente zu leben.