

kleine Yoga-Praxis

Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen

kofra

Kommunikationszentrum
für Frauen zur Arbeits- und
Lebenssituation e.V.



**FREITAG,
02. UND 30. OKT. 2026
18:00 – 19:30 UHR**



IM KOFRA ZENTRUM
Baaderstr. 30
80469 München

Du bist herzlich eingeladen zu einer wohltuenden **Entspannungsrunde** nach der Methode „Inner Alignment“ (übersetzt „Innere Ausrichtung“): Im Sitzen oder im Liegen lassen wir uns von Musik und Klängen tragen, entspannen Körper und Geist und schenken uns eine bewusste Auszeit vom Alltag.

Dabei können körperliche Empfindungen wie Wärme, Kälte oder Kribbeln auftreten, Emotionen (Weinen, Freude) oder innere Bilder aufsteigen oder spontane Bewegungen entstehen. Wir dürfen einfach sein und finden zur Ruhe ...

Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen, wertschätzenden Austausch mit den anderen Frauen in der Gruppe.

Diese Runde ist keine Therapie, sondern eine sanfte, begleitete Entspannungserfahrung, die Verbindung, Achtsamkeit und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.



Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Bitte gegebenenfalls vorhandene Einschränkungen vorab klären.



Referentin:

Marissa Rolls (Jg. 1990) arbeitet seit zehn Jahren mit Frauen, ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Yoga-Lehrerin und zertifizierte Inner Alignment-Facilitatorin.



Anmeldung:

T 2010450

kofra-veranstaltung@mnet-online.de



Unkostenbeitrag:

15 € Normalpreis,

Frauen mit geringem Einkommen

je nach Selbsteinschätzung 5 – 11 Euro.

*Zeit für dich.
In Verbindung mit anderen.*



KOFRA – Kommunikationszentrum für Frauen
zur Arbeits- und Lebenssituation e.V.
Baaderstr. 30, 80469 München



089 2010450

kofra-veranstaltung@mnet-online.de

www.kofra.de



KOFRA wird gefördert durch die
Landeshauptstadt München,
Sozialreferat Stadtjugendamt.