



Denne workshop er for teenagepiger og deres mødre

Hvor vi sætter fokus på emner som cyklus og menstruation. Workshoppen består af inspirationsoplæg fra mig, refleksionsøvelser og blide yogaøvelser.

Jeg vil komme ind på, hvordan den kvindelige menstruationscyklus ser ud, og hvordan vi ved at kende til energierne i hele cyklus, kan udnytte disse. Som surferen, der skal lære at læse bølgerne, så hun bruger sin energi mest hensigtsmæssigt. Jeg vil komme ind på, hvordan du kan bruge og forstå din cyklus som din gps

Jeg vil komme ind på, hvordan vi som kultur har en tendens til at opfatte menstruationen som noget meget negativt, dertil vil jeg give mit bud på, hvordan vi kan fortælle en anden og mere *empowering* historie. Jeg kommer ind på, hvordan du kan afhjælpe og måske helt slippe evt. gener i forbindelse med din menstruation.

Praktiske informationer

Mandag d. 23. November, kl. 16.00-18.00
Shantiroom, Lavendelstræde 5-7, 3. Sal,
1462 København.

Pris: 500,- kr. (for mor og datter). Prisen inkluderer kaffe/te + snack og en manual med modeller og essenser fra dagen, som tilsendes efter workshoppen.

TILMELDING: kontakt@mettehyldgaard.dk
eller 26133278

Du er meget velkommen til at ringe eller skrive til mig, hvis du har spørgsmål eller vil høre nærmere om workshoppen.

Du kan læse mere om mig på min hjemmeside: www.mettehyldgaard.dk

