



*...Mette Hyldgaard
Skovmose kommer til
Sofiendal Yoga og laver
workshop for mødre og
teenagepiger i alderen 13-16
år med fokus på
menstruation, cyklus og det
særlige ved at være pige...*

Workshop for teenagepiger og deres mødre:

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

Jeg vil komme ind på, hvordan den kvindelige menstruationscyklus ser ud, og hvordan vi ved at kende til vores cyklus, kan samarbejde med den. 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:

Torsdag d. 10. marts, kl. 16.30-19.00.
Sofiendal Yoga, Sofiendalsvej 92A, 9200 Aalborg SV.

Pris: 600,- kr. (for mor og datter). Prisen inkluderer kaffe/te + snack og en lille mini-manual, som tilsendes efter workshoppen.

TILMELDING: Send mail eller sms til am@sofiendalyoga.dk /tlf. 21673421. Indbetaling foregår via dette kontonr.: 2420 21673421. Din plads er sikret, når indbetalingen er registeret
UNDERVISER: Mette Hyldgaard Skovmose. Du kan læse mere om Mette her: www.mettehyldgaard.dk

