WORKSHOP FÜR FRAUEN

Mindset - Energiearbeit – Yoga - Meditation

Woher kommt es eigentlich, dass sich viele von uns schlecht spüren können und die Verbindung zu sich selbst verlieren? Warum ist es schwierig auszudrücken, wie sich etwas für dich anfühlt?

Erwartungen, Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten im Alltag manchen es manchmal schwer unsere eigenen Bedürfnisse von denen, die wir im Außen wahrnehmen, zu unterscheiden.

Vielleicht weil wir gelernt haben, uns darauf auszurichten, was andere fühlen und brauchen, und deshalb unsere eigenen Gefühle und Empfindungen zurückstellen.

Dabei haben wir uns aus den Augen verloren und verlernt gut für uns selbst zu sorgen.

RE:CONNECT *with yourself*

Re:connect ist ein Herzensprojekt.
Eine Reise zu deinen Kraftquellen & Potenzialen.

Was bringt dein Herz zum Hüpfen?
Was lässt dich Strahlen?
Wie unterstützt dich dein Atem dabei, dich mit dir selbst zu verbinden und dein Sein zu genießen?

Die vier Module finden, angelehnt an die Energie der Jahreszeiten und der Weiblichkeit statt. Achtsam verbindest du dich wieder mit dir selbst – und mit Gleichgesinnten.

Gemeinsam kreieren wir einen heiligen Raum, um in unserer weiblichen Kraft zu sein und Herzverbindungen zu schaffen – dann kann echte Magie entstehen!

Von Frau zu Frau

Denn Spiritualität ist weiblich
Veränderung ist weiblich
Unterstützung ist weiblich

In einem Healing Circle erinnern wir uns an den heiligen Zyklus des Lebens und an die Kraft, die er mit sich bringt. Durch unterschiedliche Techniken wie Herzzentrierte Körperarbeit, Yoga, Meditation, schamanische Rituale, Atem- und Entspannungstechniken wollen wir uns kreativ mit uns selbst verbinden.

Preise, Informationen und Anmeldung

- Ort: OPEN LOFT Schorndorf (Heinkelstrasse 27B, 73614 Schorndorf)
- 75€ pro Person / pro Workshop (begrenzte Teilnehmerzahl)
- Anmeldung per Mail an: info@re-connect.space
  oder Daniela: 0177 2414844 | Jasmin: 0176 84774923

Modul 1: Heart & Soulglow
23.03.2025 – 10:30 - 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich eine sanfte, herzöffnende Yin Yoga Session, Meditation und Übungen, die die Barrieren um dein Herz schmelzen lassen werden. Du verbindest dich mit der Kraft deines Herzens und wirst erfahren, wie heilsam es ist sich von Herz zu Herz zu begegnen.

Modul 2: Body & Power
06.07.2025 – 10:30 - 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich kraftvolle Yogaflows, Körperorientierte Meditation, Übungen und Tanz.
Es geht um das, was dich nährt und ausdauernd macht, um die Verbindung mit den eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und einen Ausdruck dafür zu finden.

Modul 3: Mindset
12.10.2025 – 10:30 - 14:00 Uhr

In diesem Workshop dreht sich alles um die Auseinandersetzung mit dem, was dich antreibt, deine innere Einstellung, deine Wünsche und Ziele: dein Mindset.
Deine Verbindung nach innen und aussen.
Es erwarten dich Visionssuche, Phantasiereise, Hathayoga, Rituale und Meditation.

Modul 4: Breath
07.12.2025 – 10:30 - 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich aktivierende und entspannende Atemübungen, Pranayamas, Mediation, sanfte Yogaflows.
Der Atem ist immer mit dabei und verbindet auf magische Weise Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein. Dabei geht es darum, den inneren Raum zu weiten, zu beleben und zu entspannen.

RE:CONNECT *with yourself*

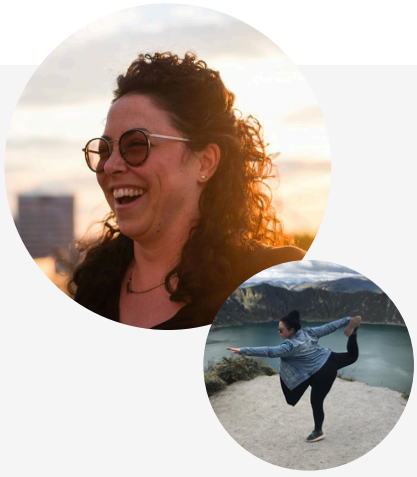
Wer dich begleitet

VYANA YOGA & YOGATHERAPIE
VINYASA YOGA
THAI YOGA
MEDITATION
HYPNOSE

Danny Petropoulos

In einer beruflich turbulenten Zeit entdeckte ich Yoga für mich. Ich fand zurück zu dem Gefühl einer Einheit von Körper, Seele und Geist. Das war der Beginn meiner Yogareise. Ich schloss diverse Yoga-Ausbildungen ab, u.a. Vinyasa Yoga und Vyana Yoga. Dieser meditative Yogastil, der Hatha Yoga, Yogaphilosophie und buddhistische Psychologie miteinander verbindet, lehrte mich die transformierende Kraft des Yoga. Seitdem arbeite ich als freiberufliche Yogalehrerin. Es folgten weitere Yoga-Ausbildungen (Vyana Yogatherapie, Thai Yoga Massage, Childplay Yoga) und Fortbildungen im Bereich Yogaphilosophie, Yin Yoga, Meditation und Hypnose. Daraus entstand mein ganz persönlicher Unterrichtsstil. Ich möchte mit meinen Yogastunden die Zeit für dich ein wenig anhalten und dich dabei unterstützen, dich selbst wieder zu spüren, dich als Einheit zu erfahren, Energie aufzutanken und zu entspannen.

Jasmin Weinmann



Als kreativer Kopf liebe ich es Neues zu lernen, Verknüpfungen herzustellen und Menschen zu inspirieren. In meiner Arbeit verbinde ich Coaching, Energiearbeit & Design, um neue Blickwinkel einzunehmen und Wege zu gehen, die mit den eigenen Werten im Einklang stehen. Ich beobachte immer wieder: die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen führt zu innerem Wachstum, den auch andere Menschen im Umfeld wahrnehmen können.
Meine grösste Vision ist es, das natürliche Selbst-Vertrauen der Menschen wieder herzustellen. Denn wenn wir in Verbindung mit uns sind, dann können wir Entscheidungen aus dem Herzen treffen & uns das Leben erschaffen, von dem wir träumen.

B.A. KOMMUNIKATIONS-GESTALTUNG
FOGO SAGRADO THERAPEUTIN
HEARTWALL-COACH
RESILIENZTRAINERIN
KINDER- UND JUGENDCOACH