

# MARKDORFER GESUNDHEITSWOCHEN 2019

BodyWareness: Wo Gesundheit beginnt

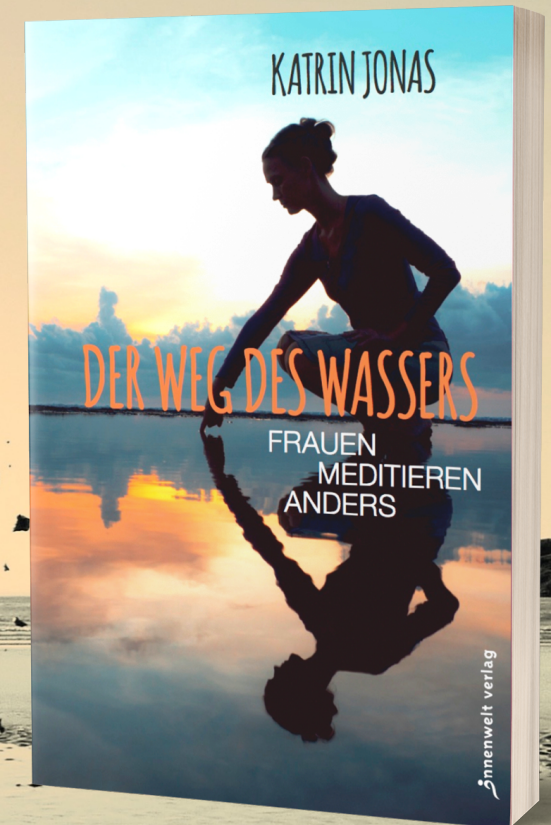
## Workshop Frauen meditieren anders

Eine praktische Einführung in das feminine Meditieren  
mit Katrin Jonas  
am 10. November 2019

An diesem erfahrungsbezogenen Tag gibt die Autorin Katrin Jonas in Anlehnung an ihr Buch "Der Weg des Wassers. Frauen meditieren anders" allen Interessierten eine Einführung in die Grundlagen des femininen Meditierens. Im Mittelpunkt werden Bewegungsmeditationen, Bewusstseinsübungen und Sofort-Tools stehen, die dem weiblichen Körper entsprechen und es insbesondere Frauen erleichtern, ihren Blick nach innen zu richten.

Darüber hinaus werden typische Themen angesprochen, denen Frauen im Falle von Dauerstress, Zeitdruck, Überlastung oder körperlichen Symptomen gegenüberstehen. Im Kreise interessierter Frauen gibt es viel Zeit zur Selbstreflexion, zum Entspannen, Heitersein und Nach-innen-Schauen. Jede Frau ist willkommen! Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

Sonntag, 10. November 2019, 10-17 Uhr  
Kursgebühr: 180,-€ / 150,-€ für Wirthshofgäste  
Frühbucherpreis 150,-€ / 135,-€ für Wirthshofgäste  
Frühbucherpreis "Bring a friend": 135,-€  
Tipp: "Freundinnentag" - Saunalandschaft nutzen!  
Anmeldungen ab sofort möglich: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de) / +49 7544 964558



### Über Katrin Jonas

Katrin Jonas ist die erfolgreiche Autorin mehrerer Bücher ("Der Weg des Wassers" / "Meditation heilt" / "Schmerzfrei ohne Medikamente"), internationale Körper-Mind-Therapeutin und Meditationsmentorin.

Sie gibt ihren Erfahrungsschatz in vielen Ländern Europas, in China und Indien weiter und arbeitet besonders gern mit Frauen, die ihre ureigene Stärke leben und dennoch feminin sein möchten. Katrins Lebensmittelpunkt ist in London.  
[www.katrin-jonas.com](http://www.katrin-jonas.com)