



**Gesundheitszentrum für Frauen  
der Klinik für Frauenheilkunde**  
Hugstetter Straße 55  
79106 Freiburg

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf  
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2024  
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde  
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg  
Foto: Aditya Eggert



**Gesundheitszentrum  
für Frauen und Elternschule**

# Yoga bei Endometriose



**NEUER KURS VOM 16.9.-4.11.2024**

**Montags 19:30-21 Uhr**

**Klinik für Frauenheilkunde**

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

# Yoga bei Endometriose

In diesem Kurs geht es ganz um die Selbstfürsorge für den Schoß- und Beckenraum.

Durch verschiedene Achtsamkeitstechniken stärken wir unser Körpergefühl und kommen in Kontakt mit den körpereigenen Ressourcen und Selbstheilungskräften.

Mit Hilfe von sanften Yogaübungen, Atemtechniken und der Stimulation von Triggerpunkten, versuchen wir Verspannungen und Verklebungen im Bauchraum zu lösen sowie unsere Bauchorgane nachhaltig zu entspannen.

Fließende und mobilisierende Einheiten fördern die Beweglichkeit im Beckenraum, im unteren Rücken sowie in unserem ganzen Körper und geben uns neue Kraft und Energie.

Die Übungen helfen uns, Beschwerden zu lindern und schenken uns emotionale Stabilität.

## Yoga bei Endometriose

### Kurs:

16.9.-4.11.2024

Montags 19:30-21 Uhr

### Leitung:

**Aditya Eggert,**

zertifizierte Endoyoga® Lehrerin

### Ort:

Kursraum des Gesundheitszentrums für Frauen und Elternschule, **HG, Raum 101**

### Kosten:

**120 € für 8 Termine**

### Zielgruppe:

Frauen mit Beschwerden im Beckenraum, Endometriose, Myomen, PMS, schmerzhaften Tagen;

Frauen, die ihrem Schoßraum mehr Hingabe schenken möchten und sich mit ihren weiblichen Ressourcen verbinden möchten

**Information** zum Kurs über die Kursleitung:

**aditya.eggert@gmail.com**

**Anmeldung** bitte per Mail an:

**gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de**



Leitung:

**Aditya Eggert,**

zertifizierte Endoyoga® Lehrerin