



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

**Der Workshop dient als Einblick in den fortlaufenden  
Kurs ab 16.09.2024 hier in der Uniklinik.**

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



**06. Juli 2024,  
14-17:30 Uhr**

**Klinik für Frauenheilkunde**  
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

# Yoga bei Endometriose

In diesem Workshop 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 und begleitenden Atemtechniken, 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.

Der Workshop dient als Einblick in den fortlaufenden Kurs ab 16.09.2024 hier in der Uniklinik.

## Yoga bei Endometriose

### Workshop:

Am 06. Juli 2024, 14-17:30 Uhr

### Leitung:

**Aditya Eggert,**  
zertifizierte Endoyoga® Lehrerin

### Ort:

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

### Kosten:

**3,5h - 35€**

### Zielgruppe:

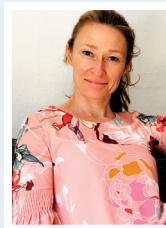
Frauen mit Beschwerden im Beckenraum, Endometriose, Myomen, PMS, schmerzhaften Tagen; Frauen, die ihrem Schoßraum mehr Hingabe schenken möchten und sich mit ihren weiblichen Ressourcen verbinden möchten

**Information** zum Workshop über die Kursleitung:

**aditya.eggert@gmail.com**

**Anmeldung** bitte per Mail an:

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



Leitung:

**Aditya Eggert,**  
zertifizierte Endoyoga® Lehrerin