



Einladung zum Vortrag

Brustbewusst - eine runde Sache Ein neuartiger Ansatz zur notwendigen Brustvorsorge

Wann: Samstag Vormittag 14.01.2023 von 10:00 – 11:30 und

Dienstag Abend 31.01.2023 von 19:00 – 20:30

Inhalt des Vortrags:

- ✓ Die vielfältige Symbolik der weiblichen Brust, und wie uns eine gesunde und liebevolle Beziehung zur Brust stärkt.
- ✓ Wie übermäßige Angst vor Erkrankungen bzw. Pathologisierung der Brust die Beziehung zur eigenen Brust durcheinanderbringen kann.
- ✓ Warum chronische Nacken- und Schulterbeschwerden, mit einer noch unerkannten Stauung in der weiblichen Brust zusammenhängen können.
- ✓ Welche mögliche Auswirkung, eine unerkannte Gewebeverspannung der Brust, auf längere Zeit mit sich bringt.
- ✓ **Der wohl wichtigste Teil dieses Kurses, den Sie hier erfahren, besteht aus einer praktischen Einführung, wie Sie Ihre Brust sanft abfühlen.**

Ergänzend zu den herkömmlich erlernten Tastuntersuchungen, suchen wir hier nicht nach „Knötchen“ oder „Knubbel“, sondern erfühlen liebevoll und angstfrei unsere Brüste mit dem Fokus auf Gewebe**verspannungen**.

Vor diesem Selbstcheck, führe ich Sie in eine spezielle **Quaternio**® Atem und Bewegungsübung ein, welche das Brustgewebe sensibilisiert und noch unerkannte Verspannungen fühlbar machen lässt.

Referentin: Sita Ziegler-Robert, Heilpraktikerin und Quaternio® Therapeutin

www.sitarobert.de

Anmeldung unter: sitarobert@gmx.de // 0160 15 237 01

Kosten: 20 € pro Person (Bez. vor Ort)

Wo: Starzel Leuchten Yoga, Meditation & Mehr / Bahnhofstraße 77, 82223 Eichenau

