

Soulfood

ein Workshop von
Frauen für Frauen

Sind Belastung, Alltagsstress und Leistungsdruck deine Themen?

Dann sei dabei und erlebe mit uns einen Tag voll Empowerment zu den Themen Selbstfürsorge, Selbstwert & Weiblichkeit. Es erwartet dich ein bunter Mix aus Theorie und Selbsterfahrung, sowie Raum für Austausch und neuen Ideen.

Weitere Inhalte:

- **Inputs aus ärztlicher & therapeutischer Expertise**
- **Mindfulness-based Bewegung**
- **Beckenboden**
- **liebevoller Umgang mit sich**
- **eigene Balance finden**

Wann? Sa, 11.11.2023 von 10 - 17 Uhr

Wo? Schlossquadrat
Margaretenstraße 77/5-6
1050 Wien

Wieviel? EUR 180,00
FB bis 10.10. EUR 160,00
(inkl. Pausensnacks & Getränke)

Wir freuen uns auf maximal 12 Teilnehmerinnen und ihre Yogamatten!

ANMELDUNG

www.szohl.at/soulfood
soulfood@szohl.at



Dr. Anneliese Szohl
Fachärztin für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin



Diana Pöhr, BSc
Ergotherapeutin und
Erwachsenentrainerin



Claudia Böhm
Yoga, Pilates und
Mindful Movement
Trainerin

