

# Shakti Yoga & Zyklusbewusstsein

Verbunden mit deinem Körper und der inneren Natur



## Was ist Shakti Yoga

Shakti ist die **weibliche Urkraft** und steht für eine kraftvolle, lebendige und kreative Lebensenergie.

Shakti Yoga ist eine **ganzheitliche Praxis**, die **Asanas**, fließende Bewegungen, Tanz, Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeit verbindet. Ergänzend fließen Körperbewusstsein und Wissen über den **weiblichen Zyklus** ein.

## Im Fokus

- Viele Mädchen wissen wenig über die vier Zyklusphasen.
- Zyklus und Menstruation sind oft schambehaftet und werden häufig als lästig statt als natürliche Kraft wahrgenommen.
- Viele Frauen erleben Unregelmäßigkeiten, Schmerzen oder PMS, ohne die Ursachen genau zu kennen. Shakti Yoga und Body Awareness helfen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und besser zu verstehen.
- Shakti Yoga stärkt Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung und innere Ruhe – gerade in unserer Welt, die oft schnell, leistungsorientiert und stressbeladen ist.
- Ziel ist ein wertschätzender Blick auf den eigenen Körper und Zyklus.
- Für Mädchen und Burschen geeignet – auch Jungs profitieren von mehr Wissen, Verständnis und Respekt.

## Organisation

**Ort:** Turnsaal od. großer leerer Raum (für Schüleranzahl)

**Dauer:** 2 UE (2 × 50 Minuten im Block, z. B. Turnstunde)

**Ausrüstung:** Matten (Fitness-/Yogamatten)

ggf. Sitzpolster und Decke selber mitnehmen, bequeme Kleidung

**Kosten:** € 8,- pro Schüler:in

**Alter:** ab der 7. Schulstufe

**„Ich möchte einen Raum schaffen, in dem Shakti Yoga und Zykluswissen dabei unterstützen, den eigenen Körper und Rhythmus bewusst wahrzunehmen, sich selbst zu vertrauen und der eigenen inneren Natur zu folgen.“**

## Shakti Yoga + Zykluswissen



Überblick über die vier Zyklusphasen, Yogapraxis und Tipps während der Periode, Ernährungstipps, Weiblicher Körper und Energie, Stimmung & Alltag



## Über mich

Mein Name ist

**Birgit Edermayer**

Zertifizierte Shakti Yogalehrerin  
Yoga Nidra Entspannungstrainerin  
Indianische visionäre Beraterin  
Aerial Artist