



Workshop Hormon-Yoga am 23.09.18 und 11.11.18

Lerne ein geniales Werkzeug zum vitalisieren und ausgleichen kennen, mit dem du dir selbstständig Linderung verschaffen kannst bei

- Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen, Kinderwunsch

Wir praktizieren die komplette Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues. Erlebe die Kraft und die energetische Wirkung des dynamischen Atems, stärke den Stoffwechsel und erlebe eine wunderbare Tiefenentspannung. Mit den Übungsunterlagen kannst du zunächst selber weiter üben. Ich empfehle die zeitnahen Übungstreffen zum Auffrischen mitzubuchen.

Ort und Zeit:

Sonntag, 23.09.18 von 10 bis 15.30 Uhr und Sonntag, 11.11.18 von 10 bis 15.30 Uhr im „Raum für Zeit“ Goethestr. 25 im Viertel, Gebühr: € 75,- inkl. Unterrichtsmaterial
Auffrischen: Mi., 24.10.18, So. 09.12.18 Wiederholen Korrigieren, Festigen



Anmeldung & Infos :
Monika Warncke, Dipl. Psychologin,
Hormon-Yoga, Hatha-Yoga, Yin Yoga
Tel.-Nr.: 0421-4984471
Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com

