



Hormon-Yoga Workshop am Samstag, 21.05.22

Lernen Sie ein geniales Werkzeug kennen zum Vitalisieren des Stoffwechsels und zur Linderung bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und zur Unterstützung bei Kinderwunsch.

Wir praktizieren einen 1. Teil der Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues, erlernen eine aktivierende Atmungstechnik und eine heilsame Tiefenentspannung. Sie erhalten Übungsunterlagen, mit denen Sie selbstständig üben können. Nach Absprache können weitere Übungstreffen zum Auffrischen angeboten werden.

Termin: Samstag, 21. Mai 2022 von 14.00 bis 17.30 Uhr
in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel
Teilnahmegebühr für eine Kleingruppe bis 3 Frauen: € 80,--- inkl. Übungsmaterial.

Einzelunterricht Grundlagen Hormon-Yoga über 3 Stunden
nach freier Terminwahl: € 150,--



Anmeldung & Infos :
Monika Warncke, Dipl. Psychologin,
Hormon-Yoga, Hatha-Yoga, Yin Yoga
Tel.-Nr.: 040-553 3875
Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com