



Yoga zur hormonellen Balance für Frauen Sommer / Herbst 2023

Sie sind herzlich eingeladen zu einer intensiven Selbsterfahrung zur Stärkung und zum Regenerieren mit Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues.

In einem Workshop zum Kennenlernen wird das therapeutisch wirksame Yoga behutsam vorgestellt. Sie lernen ihren Atem auf achtsame Weise kennen, erlernen die Grundelemente des Hormon-Yoga und einen ersten Teil des Übungszyklus. Dadurch aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, entschlacken und unterstützen so die heilsame Wirkung des Hormon-Yoga.

In einem anschließenden Grundlagenkurs wird das Erlernte vertieft und erweitert.

Von meinem Angebot dürfen sich sowohl Frauen in der Lebensmitte angesprochen fühlen, die Stabilität und Wohlbefinden in den sog. Wechseljahren auf natürliche Weise zurückgewinnen wollen. Auch für jüngere Frauen ab 35 Jahren mit hormonellen Folgen des Stress und zur Unterstützung bei Kinderwunsch, eignet sich das Hormon-Yoga.

Workshops zum Kennenlernen

Samstag, 19.08.23 - 14 bis 17.30 Uhr

Samstag, 23.09.23 - 14 bis 17.30 Uhr

Samstag, 04.11.23 - 14 bis 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr: jeweils € 70,-

inkl. Übungsmaterial

Grundlagenkurse

Kurs I : 5 Termine vom 07.09.23 bis 05.10.23

donnerstags 17.30 bis 19 Uhr

Kurs II: 6 Termine vom 09.11.23 bis 14.12.23

donnerstags 17.30 bis 19 Uhr

Teilnahmegebühr: Kurs I € 80,-, Kurs II € 100,-

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Monika Warncke

Yoga -Ruhe-Oase im Moorweg 7c, 22453 Hamburg Groß-Borstel

Tel.: 040-5533875 Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com