



Hormon-Yoga Workshop für Frauen

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. Ein Grundlagenkurs über 6 Termine kann angeboten werden.

Termine für Grundlagenseminar:

Freitag, 12.08.22 von 16.30 bis 20.00 Uhr , Samstag, 24.09.22 von 14.00 bis 17.30 Uhr
in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel
Sommerpreis: : € 70,--- inkl. Übungsmaterial in einer Kleingruppe max. 3 Frauen

Grundlagenkurs nach Absprache von Juli bis September 2022

6 Termine á 90 Minuten Sommerpreis Gruppe bis 4 Teilnehmende € 120,--



Monika Warncke

Dipl.- Psychologin

Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin Yoga

Tel.: 040-5533875 und E-Mail: info@warncke-yoga.de