



## 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 vertieft das Erlernte.

### Termine für Grundlagenseminare:

Samstag, 11.02.23 von 14.00 bis 17.30 Uhr , Samstag, 22.04.23 von 14.00 bis 17.30 Uhr  
in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel , max. 3 Frauen  
Teilnahmegebühr: € 70,-- in der Kleingruppe inkl. Übungsmaterial  
Eine Privateinführung über 3 Stunden nach individueller Absprache kostet € 150,--

### Grundlagenkurs e bis 4 Teilnehmende:

Montagabend von 17.30 bis 19.00 Uhr , Alternativtermine auf Anfrage!

Kurs vom 20.02.23 bis 20.03.23

Preis: 5 Termine für € 110,--

Kurs vom 08.05.23 bis 26.06.23

Preis: 7 Termine Sommerpreis € 130,--



Monika Warncke

Dipl.- Psychologin

Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin Yoga

Tel.: 040-5533875 und E-Mail: [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)