



Workshop Hormon-Yoga Grundlagenseminar am 11.12.21 und 15.01.22 in Bremen

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

- Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen, Kinderwunsch

Wir erlernen die Grundlagen und einen ersten Teil der Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues. Wir erleben eine vertiefte sog. Bauchatmung, die den Stoffwechsel anregt, wir stärken den Beckenboden und nehmen auf diese Weise Einfluß auf die innersekretorischen Drüsen. Zum Ende dürfen wir eine Tiefenentspannung genießen.

Mit den Übungsunterlagen kann jede Frau selbstständig weiter üben.
Weitere Übungsstunden sind nach Absprache möglich.

Ort und Zeit:

Samstag, 11.12.21 Uhr und Samstag, 15.01.22 jeweils von 12.00 bis 15.00 Uhr im „Raum für Zeit“ Goethestr. 25 im Viertel , Gebühr: € 75,- inkl. Unterrichtsmaterial



Anmeldung & Infos :
Monika Warncke, Dipl. Psychologin,
Hormon-Yoga, Hatha-Yoga, Yin Yoga
Tel.-Nr.: 040-5533875 , 0151-53392830
Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com

