



Workshop Hormon-Yoga am 30.03.19 und 04.05.19

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

- Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen, Kinderwunsch

Wir praktizieren die komplette Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues. Es gibt Informationen zu Hormonen, den Umgang mit Symptomen und eine wunderbare Tiefenentspannung. Mit den Übungsunterlagen kannst du zunächst selber weiter üben. Ich empfehle die zeitnahen Übungstreffen zum Auffrischen mitzubuchen.

Ort und Zeit:

Samstag, 30.03.19 und Samstag, 04.05.19 jeweils von 10.00 bis 15.30 Uhr
im „Raum für Zeit“ im Bremer Viertel und im „studio vierteltöne“ in Hastedt
Gebühr: € 75,- inkl. Übungsmaterial.

Auffrischen, wiederholen, Korrigieren: Sa. 27.04.19 / Sa. 01.06.19



Anmeldung & Infos :
Monika Warncke, Dipl. Psychologin,
Hormon-Yoga, Hatha-Yoga, Yin Yoga
Tel.-Nr.: 0421-4984471
Homepage: www.yoga-liebt-frauen.com

