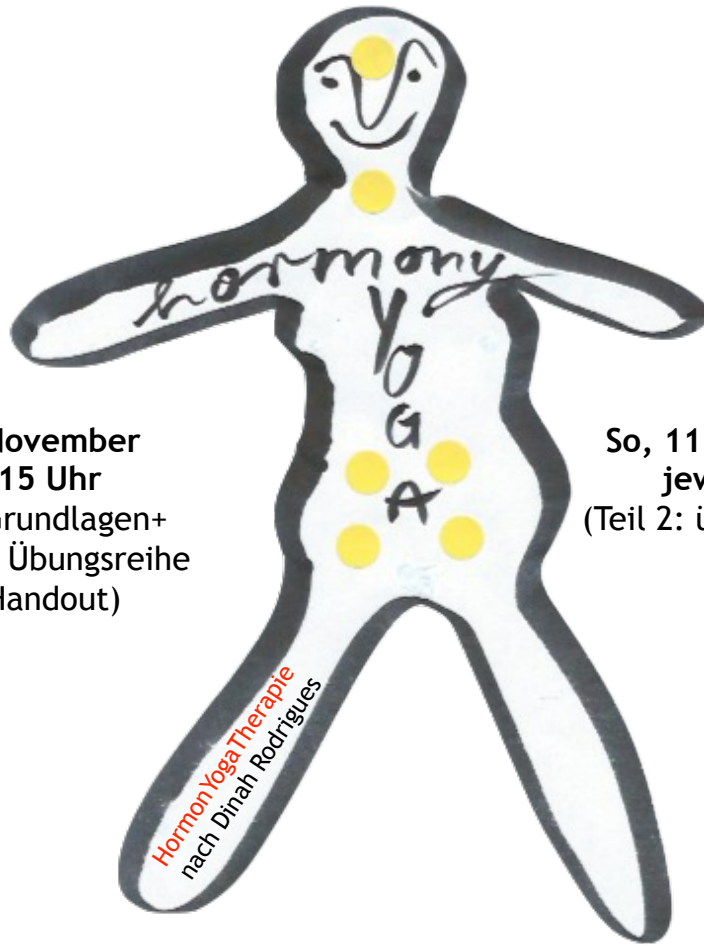


WORKSHOP FÜR FRAUEN

für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt
vor, während, nach den Wechseljahren, bei PMS oder Kinderwunsch



So, 4. November
11- 15 Uhr
(Teil 1: Grundlagen+
komplette Übungsreihe
mit Handout)

So, 11./18./25. Nov.
jeweils 1,5h
(Teil 2: üben+vertiefen)

Wir erlernen eine dynamische Übungsreihe, Atemtechniken und Energielenkung, durch die Hormone wieder aktiviert bzw. harmonisiert und hormonell bedingte Beschwerden gelindert werden können, sowie stressabbauende Konzentrations- und Atemübungen.

beide Teile 110 € (einzeln 65 €)

begrenzte Teilnehmerzahl, keine Vorkenntnisse nötig

Information und Anmeldung: kkappenberger@gmx.de

GraefeKiezYoga, Grimmstr.19, 10967 Berlin, www.graefekiezyoga.de