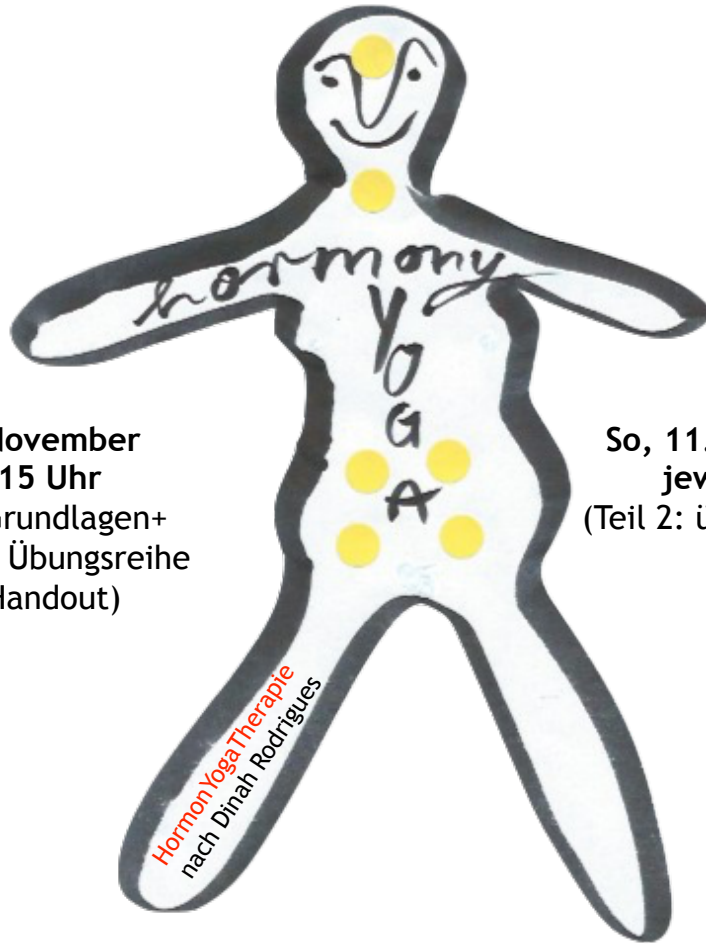


WORKSHOP FÜR FRAUEN

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

HormonYoga?

Die HormonYogaTherapie nach Dinah Rodrigues stellt ein Mittel zur Selbsthilfe in Zeiten des hormonellen Wandels dar. Wir können lernen, den Veränderungen gegenüber eine positive Haltung einzunehmen und Bedingungen schaffen, die es ermöglichen, den Wandel in sanfter Weise geschehen zu lassen.

Ab etwa Mitte 30 verändern sich die Hormonverhältnisse der Frau und es kann zu unterschiedlichsten Beeinträchtigungen kommen.

Mit der HormonYogaTherapie können die Hormondrüsen angeregt und balanciert werden. Energie kann freigesetzt und Ruhe gefunden werden. Viele Frauen fühlen sich wieder energiegeladener, kraftvoller und ausgeglichener. Körper und Geist bleiben frisch. Alle Frauen ab 35 können davon profitieren.

Auch bei PMS, hormonellen Dysbalancen oder lange nach Ende der Wechseljahre kann die HormonYoga-Praxis hilfreich sein und zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen.