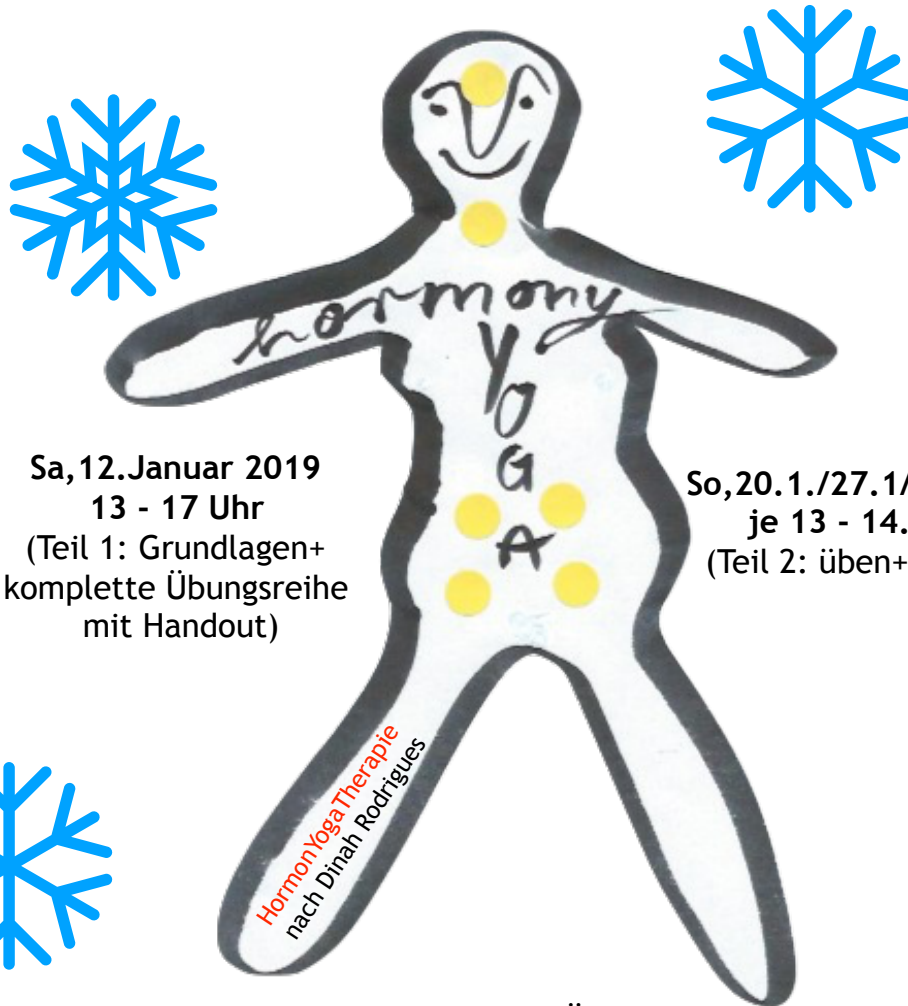


# HORMONYOGA WORKSHOP FÜR FRAUEN

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



Sa, 12. Januar 2019  
13 - 17 Uhr  
(Teil 1: Grundlagen+  
komplette Übungsreihe  
mit Handout)

So, 20.1./27.1/10.2.2019  
je 13 - 14.30 Uhr  
(Teil 2: üben+vertiefen)

Wir erlernen eine spezielle 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 120€ (einzeln 70€)  
begrenzte Teilnehmerzahl, keine Vorkenntnisse nötig  
Information und Anmeldung: [kkappenberger@gmx.de](mailto:kkappenberger@gmx.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 werden die Hormondrüsen angeregt und balanciert.

Wir können wieder vermehrt Energie freisetzen und Lebensfreude, Ruhe und Ausgeglichenheit erfahren.

Körper und Geist fühlen sich erfrischt.

Auch bei PMS, unerfülltem Kinderwunsch, hormonellen Dysbalancen und lange nach Ende der Wechseljahre kann die HormonYoga-Praxis hilfreich und wohltuend sein.