



HORMON - YOGA Kennenlernen

Samstag, 1. Dez 2018, 09:00 - 11:00 Uhr

Inhalt:

Natürliche Hormon Balance für Frauen in jedem Alter!

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit Hormonyoga für sich auszuprobieren.

Sie werden sanft an die Atemtechnik und die Körperübungen herangeführt um die Wirkung selbst wahrzunehmen.

Hormonyoga ist eine dynamische Kombination von Atemtechnik und Körperstellung aus dem Kundalini bzw. Hatha Yoga mit visualisierter Energielenkung.

Dabei werden die Schilddrüse, Nebennieren und die Hirnanhangdrüse stimuliert. Hormonyoga kann bei unregelmäßigem Zyklus, bei Menstruationsbeschwerden, bei Schlafstörungen, bei Wechseljahrsbeschwerden uvm. eingesetzt werden.

Hormonyoga wirkt auf körperlicher, hormoneller und psychischer Ebene!

Yoga Kenntnisse sind keine Voraussetzung.



Silvia Egger

Anmeldung: (bis 24.11.2018)

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 35,-
€ 33,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

