HORMON - YOGA Workshop-Reihe

4 Termine, ab Samstag, 26. Jän 2019, 11:00 - 12:30 Uhr

Inhalt:

Natürliche Hormon Balance für Frauen in jedem Alter!

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

Silvia Egger

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 Wechseljahrbeschwerden uvm. eingesetzt werden.

Hormonyoga wirkt auf körperlicher, hormoneller und psychischer Ebene!

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Hormon Yoga Basiskurs.

Ersatztermin für versäumten Workshop ist der 13.04.2019 von 9.30 - 11.00 Uhr.

Anmeldung: (bis 14.01.2019)

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

Preis:

€ 100,-
€ 96,- für LeNa Mitglieder

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen