HORMON - YOGA Kennenlernen

Freitag, 11. Jän 2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Inhalt:

Natürliche Hormon Balance für Frauen in jedem Alter!

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

Silvia Egger

Der Besuch dieses Basiskurses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an der Hormonyoga Seminarreihe mit Beginn am 26.01.2019.

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 Wechseljahrbeschwerden uvm. eingesetzt werden.

Hormonyoga wirkt auf körperlicher, hormoneller und psychischer Ebene!

Yoga Kenntnisse sind keine Voraussetzung.

Anmeldung: (bis 03.01.2019)

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

Preis:

€ 30,-
€ 29,- für LeNa Mitglieder

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen