

Dein persönliches Yogastudio
über den Dächern von Weinheim



my yoga

WEINHEIM

HORMONYOGA

Tagesseminar

Samstag

28. September 2019

Weinheim

**KEINE VORKENNTNIS
NOTWENDIG**

Kennen Sie:

- *Hitzewallungen und/oder*
- *Unruhe und Herzrasen?*
- *Schlaflosigkeit?*
- *PMS (prämenstruelles Syndrom)?*
- *Migräne?*
- *emotionelle Verstimmung, Depression?*
- *Haarausfall, brüchige Nägel?*
- *Libidoverlust, vaginale Trockenheit?*
- *Gelenkbeschwerden?*
- *Gedächtnisschwäche?*
- *oder möchten Sie einfach Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes tun?*

- *eine kleine ganz persönliche Auszeit*

Hormon-Yoga ist ein dynamisches Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führen kann.

Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet das weibliche Drüsen- und Hormonsystem anzusprechen und somit auf natürliche Weise die Hormonproduktion in den Hormondrüsen anzuregen und zu stabilisieren.

Hormon-Yoga ist eine Kombination aus:

- Hatha-Yoga
- Kundalini Yoga
- tibetischen Energieübungen

Die Übungen im Hormon Yoga zielen auf eine Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Regulationsmechanismen.

Dinah Rodrigues, Gründerin des Hormonyoga, bei welcher ich 2008 diese Ausbildung absolvierte, publiziert die wissenschaftliche Analyse zur Wirkungsweise des Hormonyogas auf Ihrer Internetseite:
www.Dinahrodrigues.com.br/yoga/al_home.htm



Das Seminar findet statt am:

Samstag 28. September 2019

Wachenberg Strasse 37
69469 Weinheim

SEMINARABLAUF:

10.00 Uhr – 12.15 Uhr: Theorie & Praxis

12.15 Uhr – 13.15 Uhr: vegetarisches
Mittagessen

13.15 Uhr – 14.00 Uhr: Mindness Walk

14.00 Uhr – 16.15 Uhr: Theorie & Praxis

BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL:

min. 3 – max. 7 Personen

Der Kostenbeitrag von 98,-- Euro

beinhaltet neben dem Kurs, ein vegetarisches Mittagessen, Mineralwasser, Tee sowie Unterrichtsmaterial.

Anmeldung

erbeten per e-mail oder telefonisch:

Caren Arp-Wiese;

Tel. 0162 9807642

e-mail: my-yoga@t-online. de



Mit Überweisung ist Ihr Platz gebucht.

IBAN: DE16200411550681209300

BIC: COBADEHD055