

HORMON YOGA

MIT BETTINA HARTMANN

Sonntag, 16. November in West

13:45 – 16:15 Uhr

HORMONBALANCE - Einführung ins HORMONYOGA

Hormonyoga, die natürliche ganzheitliche Methode zur Hormonbalance, lindert Frauenbeschwerden in den Wechseljahren und kann jüngeren Frauen bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus oder auch bei Kinderwunsch helfen. Besonders in der Zeit der Umstellung und der hormonellen Unausgeglichenheit, kann durch die Kombination von vitalisierenden Übungen und meditativen, tief entspannenden Sequenzen die hormonelle Balance wiederhergestellt werden.

Im Workshop werden ausgewählte Übungen und Techniken der Hormon Yoga Therapie nach Dinah Rodrigues vorgestellt, die die natürliche Hormonproduktion anregen und den gesamten Organismus entgiften und vitalisieren. Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Übungen zum Stressabbau entfalten eine heilsame und beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Unterstützend regen sanft fließende, regenerierende Bewegungsabläufe den Fluss der Energie im ganzen Körper an. Das Loslassen auf einer tiefen Ebene wird gefördert, das Akzeptieren und Zulassen von Veränderungen wird über das Finden der eigenen Mitte und die Konzentration auf das, was wirklich wichtig ist, möglich. Zufriedenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude werden von innen heraus erfahrbar und bringen den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht.

spirit
yoga

sunday intensives

Eine Workshopreihe von unseren
Lehrern für unsere Schüler

sonntags 13:45 – 16:15 Uhr

IM
SPIRIT
YOGA
WEST

Bettina Hartmann



PREIS: 26 € PRO PERSON

ANMELDUNGEN: online oder am front desk