

HORMON YOGA WORKSHOP

mit Nike Hauger

Sa, 19. März 2022 | 14:30 - 17:30 Uhr

Sa, 27. August 2022 | 14:30 - 17:30 Uhr



Ziel des Workshops ist das Erlernen der Hormon Yoga Sequenz.
Inklusive Handout aller Übungen für die eigene Praxis zu Hause.

Hormon Yoga kann eine natürliche Alternative bei Kinderwunsch sein oder die Wechseljahre zu einer fruchtbaren Phase des Neubeginns werden lassen.

Beim Hormon Yoga werden die hormonproduzierenden Drüsen mit der körpereigenen Vitalenergie aktiviert. Dies geschieht durch Pranayama (Atemübungen) und anschließender gezielter Energiezirkulation.

Die Asanas (Yoga Übungen) sind so gewählt, dass der Körper geschmeidig bleibt und sich der Hormonhaushalt ausbalancieren kann.

Auch bei unregelmäßigem Zyklus, PMS und Schilddrüsenunterfunktion kann Hormon Yoga eine wirksame Möglichkeit bieten, gut gelaunt und energiegeladener zu bleiben. Energie und gute Laune könnten auch durch neue Lust auf die Lust entstehen.

Kosten: € 50,- | Anmeldung per eMail oder SMS

eMail: nike@rockdeinehormone.de | Mobil: 0162-74 77 938

Lebensraum | Dorfstraße 1 | 52146 Würselen

www.rockdeinehormone.de