



# Vital Hormon Yoga für Frauen

## Workshop

19.09.2020 und 20.09.2020

13 – 15 Uhr pro Veranstaltung 45 €

## Hormonelle Balance in allen Lebensabschnitten

**Das Hormonyoga für Frauen** ist speziell auf das weibliche Hormonsystem abgestimmt.

Die Übungen können auch junge Frauen mit hormonellen Problemen unterstützen, ihren Hormonhaushalt wieder in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

Die Ergebnisse sind motivierend, denn es kann zu einer starken **Besserung folgender Symptome** führen wie *Hitzewallungen, Unruhe und Herzrasen, Schlaflosigkeit, PMS (prämenstruelles Syndrom), Migräne, emotionelle Verstimmung, Depression, Haarausfall, brüchige Nägel, Libidoverlust, vaginale Trockenheit, Gelenkbeschwerden, Gedächtnisschwäche, etc.*

Mit Hormonyoga: ist es möglich

- Folgeerscheinungen der Wechseljahre wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung und dadurch bedingte Herz- und Gefäßerkrankungen entgegenzuwirken
- Muskuläre Veränderungen zu beheben
- Frauen mit unerfülltem **Kinderwunsch** zu begleiten, die keine Hormontherapie wünschen

**Anmeldung erbeten unter:**

Anka Helmholz

02203 – 1023210

0177697658184

[kontakt@yoga-vitalis.de](mailto:kontakt@yoga-vitalis.de)