

Hormon Yoga Workshop

08.07...15.07

10 – 13 Uhr

45 €



Traditionelle einfache und spezielle Übungen nach

Dinah Rodrigues

Pionierin des Hormonyoga's

die die

- **Durchblutung des Unterleibs fördern**
- **Funktion der Beckenorgane regulieren**
- **Bauchatmung vertiefen**
- **Hormonhaushalt und das Nervensystem stabilisieren**

mit dem angenehmem Gefühl der

- **positiven Beeinflussung des Hormonhaushaltes sowie**
- **Verringerung der Symptome wie z.B.:**
 - **Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockenen Schleimhäuten, Migräne,**
 - **depressiven Verstimmungen, Gelenksbeschwerden, brüchigen Nägeln**
- **Vorbeugen gegen Folgeerscheinungen des Östrogenmangels wie**
 - **Osteoporose, Herz-und Kreislauferkrankungen**
- **Stressreduzierung**

Anmeldung

Anka Helmholz- Krankenkassen zertifiziert-

Hormon -Yogalehrerin (persönlich ausgebildet und zertifiziert von Dinah Rodrigues)

Mitglied Bund Deutscher Yogalehrer/innen

02203-1023210 und 0176 - 97 65 81 84 email: Kontakt@yoga-vitalis.de

Seminarort Porz Zentrum Kölner Straße 389

Maximale Teilnehmerzahl 8 Personen