



## **Tagesseminar Hormon-Yoga für Frauen ein Tag zum Vitalisieren und Entspannen**

Lernen Sie ein geniales Werkzeug zum Vitalisieren des Stoffwechsels und zur Linderung bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und auch zur Unterstützung bei Kinderwunsch kennen.

Sie erlernen eine aktivierende Atemungstechnik kennen, die mit speziellen Körperposen zu einer Übungsreihe verbunden wird, die den Stoffwechsel, die Lymphe anregen und das hormonelle Level stärken. Geniessen Sie die nachhaltige tiefe Entspannung und Ruhe.

### Bitte mitbringen:

sportlich bequeme Kleidung, auch wärmend, Wollsocken, Wolldecke und einen kleinen leichten Mittagsimbiss, Wasser und Kräutertee stehen bereit.

### Termine:

Samstag, 08.03.25 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, 22.11.25 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 53,-- (inkl. Energiekostenpauschale)

**Infos und Fragen** an die Dozentin Monika Warncke [www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)

**Anmeldung** über die Ev. Familienbildung Niendorf-Lokstedt

Stapelstr. 8a , Tel.: 040-2262297-70

E-Mail: [info@fbs.niendorf.de](mailto:info@fbs.niendorf.de)

Homepage: [www.fbs-niendorf.de](http://www.fbs-niendorf.de)