



## Hormon-Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Trainieren Sie ein wunderbares Yoga zum Vitalisieren des Stoffwechsels und zur Linderung bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und zur Unterstützung bei Kinderwunsch.

Wir praktizieren die komplette Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues mit besonderen Energie- und Entspannungsübungen, zur Vertiefung der bisherigen Übungspraxis.

### Termine im September / Oktober 2024

Übungstreffen im September am Donnerstag, 19.09.24 und Donnerstag, 26.09.24

Übungstreffen im Oktober am Montag, 14.10.24 – am 21.10.24 – am 28.10.24

jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr € 75,- in Kleingruppe bis 4 Frauen

in der Yoga – Ruhe – Oase im Moorweg 7c in Hamburg Groß Borstel



Monika Warncke

Dipl.- Psychologin

Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Yin Yoga

Tel.: 040-5533875 und E-Mail: [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)