



Hormon-Yoga Workshop für Frauen

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

Wir praktizieren einen 1. Teil der Übungsreihe des Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues, erlernen eine aktivierende Atmungstechnik und eine heilsame Tiefenentspannung. Sie erhalten Übungsunterlagen, mit denen Sie selbstständig üben können.

Termine Grundlagen - Seminare

Sonntag, 28.09.24 und Sonntag, 19.10.24 jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 70,- inkl. Übungsmaterial

Grundlagenkurs über 5 Termine vom 14.11.24 bis 12.12.24 € 90,- nach Absprache, auch eine Privateinführung 3 Stunden, individueller Termin € 150,- ist möglich 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