

Freitag 09. November 2018 & Samstag 10. November 2018

Hormon-Yoga (nach Dinah Rodrigues)

ist eine Kombination von dynamischen Yogaübungen, Energielenkung sowie Atem- und Entspannungstechniken, die die körpereigene Hormonproduktion aktivieren.

Regelmäßig angewendet hilft **Hormon-Yoga**, die Symptome der Wechseljahre (z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Hautprobleme) zu mildern oder ganz zu beseitigen.

Hormon-Yoga ist auch für jüngere Frauen mit Menstruationsproblemen oder unerfülltem Kinderwunsch geeignet.

In diesem Workshop erlernst Du eine festgelegte Reihenfolge von Übungen, die Du selbst, mit Hilfe des Unterrichtsmaterials, regelmäßig praktizieren kannst.

125€



KARIN MOHRBUTTER

Freitag 17:30 - 21:30 Uhr
Samstag 10:00 - 18:00 Uhr

Raum für Meditation und Bewegung, Rutschbahn 11A,
(im Hinterhof oben rechts), 20146 Hamburg

Bei folgenden Erkrankungen ist vor der Anmeldung eine Rücksprache mit dem Arzt nötig: Brustkrebs, schwere Endometriose, psychiatrische Erkrankungen, Schilddrüsenentzündung und -überfunktion.

Anmeldung bis zum 1. November unter:

T: 040 - 44 25 74

M: yoga@karinmohrbutter.de



www.karinmohrbutter.de

KARIN MOHRBUTTER

KUNDALINI UND HORMON-YOGA LEHRERIN

HORMON YOGA FÜR FRAUEN

2-TÄGIGER
WORKSHOP IM
November 2018

