

# Freitag 30. August & Samstag 31. August 2024

## 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.

140,-



KARIN MOHRBUTTER

**Freitag 17:30 - 21:30 Uhr**

**Samstag 10:00 - 18:00 Uhr**

Integrale Yogaschule

Rentzelstr. 10 a (Hinterhof), 20146 Hamburg

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

Anmeldung und Information unter:

T: 040 – 44 25 74

M: [yoga@karinmohrbutter.de](mailto:yoga@karinmohrbutter.de)



[www.karinmohrbutter.de](http://www.karinmohrbutter.de)

KARIN MOHRBUTTER

KUNDALINI UND HORMON-YOGA LEHRERIN

# HORMON YOGA FÜR FRAUEN

2-TÄGIGER  
WORKSHOP IM  
August 2024

