

HOYO Hormonyoga

HOYO-Hormonyoga ist eine sanfte Methode welche Frauen hilft ihren Hormonhaushalt in Balance zu bringen.

Mit spezifischen Yogastellungen, Atmung und Energielenkung wirkt HoYo sanft auf den hormonellen Kreislauf ein.

Hormonyoga wirkt unterstützend in den Wechseljahren, bei Menstruationsbeschwerden, PMS, Kinderwunsch und psychischer Unausgeglichenheit.

Der Workshop ermöglicht den Teilnehmerinnen einen Einblick in die Wirkungsweise und die Techniken des Hormonyogas.

Wir werden verschiedene Atemtechniken üben und diese mit einer Auswahl an Yogastellungen praktizieren.

Neben den anregenden Techniken werden wir uns auch den beruhigenden und stressreduzierenden Aspekten zuwenden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Hormonyoga Workshop

Samstag, 24. Juni 2023 von 08.45 bis 12.00 Uhr - in Steinhausen. Kosten CHF 70.00

Hormonyoga-Vertiefung - für Frauen die den Workshop besucht haben

Samstag 24. Juni 2023 von 10.30 -12.00 Uhr - in Steinhausen - Kosten CHF 40.00