

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 in Wald

Samstag, 29. März 2025 von 9.00 bis 12.00 Uhr.

Montag 7. April & 14. April 18.30 - 19.45 Uhr Vertiefungspraxis

Kleingruppe 2-4 Frauen - Kosten CHF 170.00