

# 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*