

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

Im Einzelcoaching können wir auf deine individuellen Bedürfnisse und Themen eingehen
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.

Das Einzelcoaching findet an drei Terminen statt.
Einführung: 150 Min, 2x 75 Min Vertiefungspraxis
Preis 300 SFr. inkl. Hormonyoga-Übungsbuch
Durchführung: Wald