

Hormon Yoga

Dinah Rodrigues entwickelte vor 2 Jahren Hormon Yoga, das aus Yoga, tibetischen Energieübungen und Meditationstechniken besteht. Die Wirkung war enorm, denn bei regelmäßiger Anwendung konnte die körpereigene Hormonproduktion aktiviert werden. Diese Therapie wirkt grundsätzlich regulierend und harmonisierend auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene.

Muskulatur und Knochen werden gestärkt, die Körperhaltung verbessert, Verdauung und Stoffwechsel aktiviert.

Hormon- Yoga- Therapie ist ideal für alle Frauen, die aktiv etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten, ebenso für Frauen die generell unter Stress leiden.

Hormon Yoga hilft Frauen bei hormonbedingten Beschwerden, wie z.B. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gefühlsschwankungen , innerer Unruhe, bei Prä - ,Post - und Menstruationsbeschwerden auch Frauen die Schwierigkeiten haben schwanger zu werden.

In den Übungsstunden erlernen sie ein komplettes Yogaprogramm, das sie jederzeit zu Hause anwenden können, außerdem entwickeln sie sehr viel Verständnis und Verantwortung für ihren Körper.

Freitags: 02.12.11/ 09.12.11/ 16.12.11/ 23.12.11

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo: Mehrzweckgebäude Pentling (Sitzungssaal)

Kosten: Nichtmitglied beim Skiclub 50 Euro (Mitglieder frei)

Empfehlung: bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser, Isomatte,

**Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit und Geld für seine Krankheit opfern.
Sorge für ausgewogene Bewegung !**