

Hormon Yoga

Data / Ora

ven., 18.03.2022

dalle ore 15:00

sab., 19.03.2022

alle ore 15:00

Destinatari

Frauen, keine Vorkenntnisse notwendig

Referente

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Yoga hilft, den weiblichen Hormonhaushalt auf natürliche Art und Weise auszugleichen und sich im Körper wohlfühlen. Im ersten Teil dieses Workshops lernen wir die von Dinah Rodrigues entwickelte Hormon-Yoga-Übungsreihe kennen. Hormonell bedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Unruhe, Schlafstörungen, emotionales Ungleichgewicht, Antriebslosigkeit und Haarausfall werden bei regelmäßiger Anwendung gelindert oder gar behoben. Bei Zyklus- oder Menstruationsbeschwerden sowie bei unerfülltem Kinderwunsch kann Yoga unterstützend wirken. Kontraindikationen: Schwangerschaft, hormonell bedingte Krebserkrankungen, größere Myome, fortgeschrittene Endometriose.