

Workshop Hormon Yoga

Hormonyoga - die weibliche Seite entdecken

Im **Netzwerk Gesundheit Wittgenstein**, Kursraum

Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg Raumland

Kursleiterin: **Steffi Gauri Bosch**

Workshop: Samstag, den 31. Juli von 10.00 – 14.00 Uhr



Hormonstörungen können uns stark beeinflussen. Hormon-Yoga hilft bei Kinderwunsch, bei Menstruationsproblemen und Beschwerden in den Wechseljahren. Auch unser emotionales Gleichgewicht wird positiv beeinflusst. Hormone sind die chemischen Botenstoffe des Körpers. Sie helfen, das innere Milieu des Körpers zu steuern, die sogenannte Homöostase. Hormon-Yoga ist eine energetische Yoga Form mit Elementen aus dem Hatha Yoga nach Swami Sivananda in Kombination mit Atem-Übungen und Energie-Übungen. Die Hormon-Yoga-Übungsreihe ist zusammengesetzt aus Asanas (Körperübungen), die direkt auf die weiblichen hormonproduzierenden Drüsen und Organe wie Eierstöcke und Schilddrüse wirken. Atemübungen und anschließende Energielenkung zu den Hormondrüsen verstärken diese Wirkung.

Alle Übungen können von jedem ausgeführt werden,

es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Hormonyoga sollte bei einer Schwangerschaft, nach einer Operation, bei Myomen, bei fortgeschrittener Endometriose nicht praktiziert werden.

In unserem Workshop, der etwa vier Stunden dauert, werden wir uns zuerst mit der weiblichen Anatomie und der Funktion der Hormone beschäftigen. Dann werden wir die Hormon- Yoga Reihe praktizieren.

Nach der Endentspannung und einer kurzen Meditation werde ich auf den Einfluss der Ernährung und auf unseren Hormonhaushalt eingehen.

Danach ist noch Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch.

Ich freue mich auf euch!

Steffi Gauri Bosch

Zum Workshop gibt es: verschiedene Tees und vegetarische Snacks.

Mitzubringen ist ein Sitzkissen, eigene Matte (bei Wunsch - sind auch im Kursraum vorhanden), eine Decke, bequeme, nicht einengende Kleidung;

**Anmeldungen sind ab sofort möglich – begrenzte Teilnehmerzahl!
Gebühr Workshop: 50,00 €**

Anmeldungen bitte per Email an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

*Unter den aktuellen Corona Schutzrichtlinien werden wir in unserem Kursraum die 3 G's anwenden
(Geimpft – getestet PCR Test – genesen)*

