

Workshop

Hormon YOGA

Kursleiterin: Stephanie Bosch
YOGA Lehrerin ZPP zertifiziert

Samstag, 29.03.2025

von 14.00 – 17.30 Uhr
in unserem Kursraum in
Bad Berleburg-Raumland

Was Du im Workshop lernst:

- Verständnis für Hormone und die Einstellung hormoneller Dysbalancen
- Hormon YOGA Übungsreihe (Asanas) und deren Wirkung auf das Hormonsystem
- Entspannungsübungen
- Meditation & Pranayama

*Wenn Du mit dabei sein möchtest,
dann melde Dich gerne an!*

Wir freuen uns auf Dich!

Namasté



Inhalte & Mehrwert auf einen Blick:

- Tee und gesunde Snacks
- Ernährungstipps
- Hand Out mit Übungen für Zuhause
- Inspirierende Gespräche in einer unterstützenden Gruppe

Workshopgebühr: 49,00 €



Veranstalter:
Netzwerk Gesundheit Wittgenstein
Am Hinterstöppel 4,
57319 Bad Berleburg

Anmeldungen Online - direkt an:
kontakte@gesundheits-sport-wittgenstein.de