

HORMON – YOGA

Yoga in den Wechseljahren

Auch für Yoga Anfängerinnen geeignet

Könntest Du manchmal auch aus Deiner Haut fahren ?
Kennst Du Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, sexuelle Unlust und ewige Müdigkeit mit gleichzeitigem Stress? Kannst Du nur schwer einschlafen oder wachst du mehrmals in der Nacht auf ?

Hormonyoga hilft, den Alltag besonnen und zufrieden zu meistern

Samstag, 25. Mai 2013

10.00 – 13.30 Uhr

Kursleitung: Michèle Zoss

Kosten: Fr. 70.00



Wir begreifen, dass die Wechseljahre eine Neuorientierung bedeuten, welche sinnvoll im Leben umgesetzt werden kann.

Wir betrachten die Schwierigkeiten, welche während der Wechseljahren auftreten und lernen, diese anzunehmen und mit geeigneten Yoga Übungen abzuschwächen.

Wir erspüren unseren Körper, lenken Energien in die hormon-produzierenden Organe, ruhen gemeinsam in der Mitte und lernen etwas über das Atmen und das Loslassen.

Jede Teilnehmerin erhält eine Beschreibung des ganzen Programms. Mit diesen Übungen, welche Du leicht alleine zuhause anwenden kannst, ist es möglich, aktiv Deine Vitalität und Dein Wohlbefinden zu steigern.

Anmeldung bitte an:

Yoga in Kilchberg, Barbara Christen-Grüebler,

Tel. 044 715 39 45, www.yoga-kilchberg.ch info@ yoga-kilchberg