

# YOGA I N K I L C H B E R G

## W O R K S H O P

### Hormon Yoga

## Yoga in den Wechseljahren

**Hormonyoga hilft, den Alltag besonnen und zufrieden zu meistern.**

**Samstag, 6. November 2010**

**10.00 -13.30 Uhr**

**bei Yoga in Kilchberg**

**Kosten: Fr. 80.00**

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?

#### **Unser Ziel:**

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

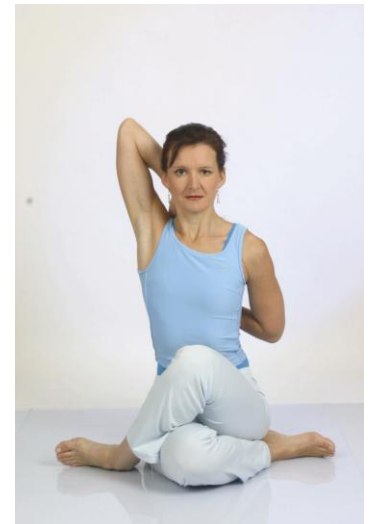
Wir betrachten die Schwierigkeiten, welche während der Wechseljahren auftreten und lernen, diese anzunehmen und mit geeigneten Yoga Übungen abzuschwächen.

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

Zuletzt praktizieren wir Yoga Nidra, welches Dich tiefgreifend entspannen wird.

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.

Bei Fragen kannst Du mich jederzeit kontaktieren: 079 307 91 79



#### **Voraussetzung:**

Etwas Zeit für Dich, Freude an Yoga, ein wenig Bereitschaft und Mut zur Veränderung, bequeme Kleidung.

**Kursleitung:** Renata Horky, dipl. Yogalehrerin SYV und dipl. Yogatherapeutin