

# HORMON YOGA

AM 06.04. MIT SANDRA SRINA  
15:30 - 17:00 UHR

IN DIESER EINZIGARTIGEN YOGASTUNDE NEHMEN WIR UNS DIE ZEIT, DIE VERBINDUNG ZWISCHEN YOGA UND DEN WEIBLICHEN HORMONEN ZU ERKUNDEN. DU ENTDECKST DIE TRANSFORMATIVE ENERGIE, DIE HORMON YOGA DIR BIETEN KANN. DURCH GEZIELTE YOGA ASANAS UND PRANAYAMA LERNST DU DEINEN NATÜRLICHEN HORMONHAUSHALT ZU UNTERSTÜTZEN.

WAS ERWARTET DICH IN DER STUNDE?

- **ENERGIEAUSGLEICH:** HORMON-YOGA DIENT DAZU, DEIN HORMONELLES GLEICHGEWICHT ZU FÖRDERN UND DIR DABEI ZU HELFEN, DEINE ENERGIE IN ALLEN ZYKLUSPHASEN ZU HARMONISIEREN.
- **WEIBLICHER ZYKLUS:** LERNE, WIE DU YOGA IM EINKLANG MIT DEINEM WEIBLICHEN ZYKLUS PRAKTIZIEREN KANNST.
- **SELBSTLIEBE:** DURCH GEZIELTE ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION FÖRDERN WIR DAS BEWUSSTSEIN FÜR DEINEN KÖRPER UND STÄRKEN DAS BAND DEINER SELBSTLIEBE.
- **STRESSABBAU:** STRESS KANN DEN HORMONHAUSHALT STÖREN. DU LERNST DESHALB TECHNIKEN, DIE DARAUF ABZIELEN, STRESS ABZUBAUEN UND DEIN WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN.

Du erlebst:

- Meditation
- Pranayama
- Yoga-Asanas
- Zyklusbewusstsein
- Energiefluss
- Hormonbalance
- Stressreduktion



Sandra Srina - Holistic Female Coaching

*Anmeldung über Eversports*

*Mitglieder: 15 EUR*

*Gäste: 35 EUR*