

Einführungskurs

«HORMON YOGA» – Die hormonelle Yogatherapie nach Dinah Rodrigues»

Das spezifische Yogakonzept für hormonelle Balance und bei Wechseljahrsbeschwerden



Freitag/Samstag, 27. / 28. September 2019

Leitung: Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YS / von Dinah Rodrigues zert. Hormon-Yogalehrerin

- Teilnehmerkreis** **Frauen in jedem Alter, ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung, die für die hormonelle Balance eine Übungspraxis suchen und später auch zu Hause selbständig üben möchten.**
- Programm** **Freitag, 17 Uhr – 20.30 Uhr**
Einführung in die grundlegenden Körper- und Atemtechniken, Entspannungssequenz
Samstag, 9 Uhr – max. 17 Uhr
Ausführliche Übungspraxis, Anpassungen und Korrekturen, Stress und Hormone, Fragen und Austausch, Entspannungssequenz
- Kurskosten** Fr. 280.– inkl. Kursunterlagen
Dieser Einführungskurs ist ausschliesslich für die eigene Übungspraxis bestimmt und berechtigt nicht zur Weitergabe an Dritte.
- Kursort/Mitnehmen** «Yoga am See», Hauptstrasse 175, 8272 Ermatingen. Parkplätze vorhanden.
Bequeme Kleidung, Decke. Yogamatten und Sitzkissen sind vorhanden.
- Anmeldung** Beschränkte Platzzahl. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung, bei deren Bezahlung Ihre Anmeldung verbindlich ist.
- Vorbereitung** Sie erhalten vor Seminarbeginn einen Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand, damit die Übungen wenn nötig entsprechend angepasst werden können. Weitere Vorbereitungen oder Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es kann hilfreich sein, ist aber nicht zwingend, das Buch "Hormon Yoga" von Dinah Rodrigues zu lesen.
- Infos** Für Fragen und Infos: Ruth Blattner, T 071 664 20 90 yogaamsee@sunrise.ch