

Hormonelle Yoga Therapie

nach Dinah Rodriguez

Geeignet für Frauen in den Wechseljahren (mit und ohne Beschwerden), in der Menopause, bei Menstruationsbeschwerden (PMS, ausbleiben der Mens, zu starke Mens) und bei Unfruchtbarkeit. Keine Yoga-Erfahrung nötig.

Inhalt dieses Kurses

Der Kurs richtet sich an Frauen, die in einer Kleingruppe (3 Personen) das Hormonyoga Programm nach Dinah Rodriguez erlernen möchten. Anhand von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Nidra (Tiefenentspannung), Visualisation und Anti-Stress-Übungen wird das Übungsprogramm unter fachkundiger Begleitung und Anleitung sorgfältig aufgebaut und eingeübt.

Kursort: Seefeld

Hallenstrasse 10 (Durchgang beim Blumenkenner),
Tram 2 oder 4 bis Tramstation *Kreuzstrasse*

Daten

Tageskurs (ca. 6-7 Lektionen à 60 min) **plus 2 Wiederholungslektionen** (ca. 1 Woche und 1 Monat später) Zeitpunkt: Wir beginnen Sa um 9h15 und je nach dem wie gut wir vorankommen endet der Kurs 17h.

Tageskurs: Samstag, 17.3.12, Anmeldeschluss: Sa 10.3.12

Kosten: Fr. 420.-

Kursleitung / Info

Brigitte Simone Hefti, lic.phil.I, Yogalehrerin, zertifizierte Hormonyoga Lehrerin und Körpertherapeutin, Erwachsenenbildnerin

Tel: 044 383 20 59, Natel 078 659 95 12, www.sonnenrad.ch

