

Hormon Yoga – nur für Frauen!

ist eine Dynamische Übungsreihe, die Frauen helfen kann ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bei Zyklus-, Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden, bei PMS oder unerfülltem Kinderwunsch können die Körper-, Atem- und Energieübungen eine natürlich Alternative zur pharmazeutischen Hormonersatztherapie sein. Bei regelmäßiger Praxis mehrmals pro Woche können schnelle und gute Erfolg erzielt werden.

Entwickelt wurde die Hormon Yoga Technik von der Brasilianerin Dinah Rodrigues (Jahrg. 1927) Sie selbst unterrichtet noch immer und ist ein Vorbild für gutes Aussehen und Vitalität im hohen Alter.

Im Einführungsworkshop erlernen Sie alle nötigen Techniken und die Ausführung der hormonstimulierenden Übungen. Yoga Vorkenntnisse sind nicht nötig. An den Wiederholungsterminen wird das Wissen aufgefrischt und vertieft. Auch für individuelle Fragen und Erfahrungsaustausch wird genug Raum sein.



Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte um zeitige Anmeldung für ein Vorgespräch um Kontraindikationen auszuschließen.

Andrea Grüner (BYV)

Hintermayrstr. 28 im Hof, 90409 Nürnberg-Schoppershof

0911 6887707 – info@aire-flamenco.de

www.aire-flamenco.de

**AIRE
FLAMENCO**
ESCUELA DE BAILE

Workshop Termine 2019

Einführung in die Hormon Yoga Technik

Sa. 10. August 2019 14 -18 Uhr

Wiederholen und Vertiefen

Di. 13. August 18 – 19.30 Uhr

Do. 15. August 18 – 19.30 Uhr

Paketpreis: 69 €

(Verpasste Übungsstunden können nachgeholt werden)

Weitere Termine:

Einführung in die Hormon Yoga Technik

So. 22. September 14 -18 Uhr

Wiederholen und Vertiefen

So. 29. September 10-11.30 Uhr

So. 20. Oktober 10-11.30 Uhr

Paketpreis: 69 €

Einführung in die Hormon Yoga Technik

So. 24. November 14-18 Uhr

Wiederholen und Vertiefen

So. 1. Dezember 10-11.30 Uhr

So. 15. Dezember 10-11.30 Uhr

Paketpreis: 69 €

Außerdem:

Hatha Yoga 5 x pro Woche mit Andrea und Orlando

Termine, Preise und alles Wissenswerte auf

www.aire-flamenco.de