



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: Heike Graf
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Uhrzeit: 15.00-19.00 Uhr
Kurstag: Freitag, 1.2.2019
Kursgebühr: Euro 45.—

Kurstitel: **Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues für Frauen**, die mit der Methode bereits vertraut sind

Kursbeschreibung Die dynamische Übungsreihe wurde von der Brasilianerin Dinah und Kursinhalt: Rodrigues für Frauen entwickelt, die ihren Hormonhaushalt sanft und natürlich ins Gleichgewicht bringen wollen.

Wir wiederholen die Hormon-Yoga Übungsreihe und die Anti-Stress-Übungen, ca. 2h.

Nach einer kurzen Pause hält Sonja Kern - Heilpraktikerin, Hormon-Beraterin (www.sonjakern.de) - einen Vortrag/Dialog über die wichtigsten Hormone sowie deren Zusammenhänge und gibt einfache Ernährungstipps für den Alltag.

Mönchspfeffer

