

# HORMON YOGA

Sa, 18. Mai



## Workshop für mehr Wohlbefinden & Energie

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine natürliche Methode, um den körpereigenen Hormonhaushalt mit Körperübungen und einer dynamischen Atemtechnik anzukurbeln und auszugleichen. Du lernst eine feste Übungsabfolge von 30 Minuten für zuhause. Adaptionen der Übungen für dich persönlich können im Kleingruppen-Setting gut vermittelt werden.



**Deine Trainerin: Karuna M. Wapke** ist seit 2008 Yoga- und Meditationslehrerin und seit 2012 zertifizierte Hormonyoga-Lehrerin.

*16 BIS 19 UHR*

*Beitrag EUR 45.-*

*max. 12*

*Teilnehmer\_innen*

*Anmelden:*

**office@**

**lakesideyoga.at**

**AM 12. MAI IST**

**MUTTERTAG!**

*Wir empfehlen*

diesen Workshop allen, die hormonell bedingte Beschwerden kennen:

Wechsel, Migräne, PMS, unregelmäßige Periode, Erschöpfung, Libidoverlust usw.



**LAKESIDE YOGA**  
www.lakesideyoga.at

Bei Fragen wende dich  
an Karuna:  
0699/19061969