



## **Workshop - Hormonyogaprogramm nach D. Rodriguez**

Hormon-Yoga ist ein speziell entwickeltes Programm für Frauen jeden Alters, speziell ab 30. Veränderungen im Hormonspiegel beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Verfassung. Die speziell entwickelten Übungen nehmen auf natürliche Weise positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem z.B. auf unangenehme Begleiterscheinungen der Menstruation, des Klimakteriums, Unfruchtbarkeit etc. Weiters reflektieren wir einen der Kraft der Weiblichkeit förderlichen Lebensstil. Im Workshop erlernen wir Schritt für Schritt die einzelnen Übungen und Techniken in einer vorgegebenen Reihenfolge, die dann auch zuhause gut gemacht werden kann.

Workshop	Do 07.02.2019 15 – 17.30	Kursbeitrag und Handout 65,-€
Integration	Do 14.02.2019 16 – 17.00	

Veranstaltungsort:

women4women Frauenbewusstseinszentrum 4020 Linz Dametzstrasse 1-5

Mag.a Ulrike M. Raich-Trauner      Lehrerin für Achtsamkeit, Yoga & Meditation  
Yoga- und Focusingtherapeutin  
Sportwissenschaftlerin



Anmeldung & Info    [www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com)    [office@raich-trauner.com](mailto:office@raich-trauner.com)    0660 3643725