

Hormon-Yoga



Die Vorreiterin im Bereich des Hormon-Yogas ist die brasilianische Yoga-Lehrerin Dinah Rodrigues, welche feste Übungsreihen für die Menopause entwickelt hat, die auf dem Kundalini, dem energetischen Yoga sowie speziellen tibetischen Energetisierungstechniken (Atem- und Achtsamkeitstechniken zur Energielenkung) basieren, sich jedoch aufgrund ihrer Dynamik und ihres energetischen Fokus vom Hatha Yoga unterscheiden. Die regelmäßige Hormonyoga-Praxis bewirkt einen Anstieg des Hormonspiegels und lindert menopausal-bedingte Symptome. Die Wirksamkeit einer speziellen Yoga-Praxis bei hormonell bedingten Beschwerden wurde für die Thematik der weiblichen Perimenopause bereits empirisch bestätigt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

9.11.2024. & 10.11.2024 jeweils von 12:00 bis 15:00 Uhr

Die Kosten belaufen sich auf 80€ für Interessierte, für Mitglieder kostet der Kurs 20€.

Anmeldung unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/>

Ich freue mich auf DICH
Rebecca

Rebeccas Studio
Breite Str. 28a
50226 Frechen
0157-516 45 403

rebeccastudio@rebeccawittkamp.de

www.rebeccawittkamp.de



Rebeccas Studio
Deine sportliche Auszeit