

GardenYoga & Ladies-Lunch

Unser spezieller Garten-Event in Form eines Workshops



„Hormon-Yoga“

findet am

22.08.2020

in der Zeit

von 10.30 – 15.00 Uhr

statt.

Nach einem ComeTogether wird uns

 **Sabine Karsten**

für 2 Stunden in die

theoretische und praktische Welt des
HormonYoga entführen.



Im Anschluss werden wir uns bei einem leichten Lunch austauschen, um dann mit einer Entspannungseinheit diesen wundervollen Tag abzuschließen.



GardenYoga & More
Yogaevents by Nina und Uschi

<https://www.instagram.com/gardenyogaandmore/>

Preis: 55 €

Kontakt: gardenyoga@web.de



Mit Hormon-Yoga gesund und in
Balance bleiben

Hormonyoga ist eine geniale Übungsreihe, um den Hormonspiegel auszugleichen. Es wirkt vitalisierend, verbessert das Wohlbefinden bei Wechseljahrsbeschwerden, Hitzewallungen, Haarausfall, Schlafstörungen, PMS, unerfülltem Kinderwunsch und ist leicht erlernbar.

Weitere Informationen: www.sabinekarsten.de

- Vortrag über Hintergründe und Entstehung
- Erlernen der Grundtechniken (Yoga-Übungen und Atmung)



Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke (oder Tuch) mitbringen, ausreichend Wasser / Tee und evtl. eine leichte Kopfbedeckung und Handtuch mitbringen.