



## Ganzheitlicher Yoga

Regine M. Stremnitzer (Yogalehrerin I.Y.T.A.)

2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/ 2, Tel.: 02282 2082 [www.yoga-im-marchfeld.com](http://www.yoga-im-marchfeld.com)

---

### Seminar: Yoga-spezial

# Hormon-Yoga

Fr 28.05.10 von 18.00-20.00 Uhr

Sa 29.05.10 von 10.00-12.00 Uhr

So 30.05.10 von 10.00-12.00 Uhr

#### Inhalt:

sanfte, einfache Übungen für ein besseres Körpergefühl und das Erspüren des Energiekörpers. Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (lenken der Lebensenergie mit Hilfe des Atems)

unterstützen die Wiederherstellung der Hormonellen Balance

(ideal für Frauen jeden Alters - hilfreich bei Hormonstörungen, Menstruationsstörungen, unerfülltem Kinderwunsch und Wechselbeschwerden)

Auf persönliche Anliegen (bitte bei Anmeldung bekannt geben) kann individuell eingegangen werden.

Je nach Bedürfnissen der Teilnehmerinnen wird ein Kurzprogramm (20-30 Min.) zusammengestellt und eingeübt, das nach dem Seminar im Alltag leicht integriert werden kann und Sie von der wunderbaren Wirkung des Yoga lange profitieren können!

Buchtip: "Hormon-Yoga" von Dinah Rodrigues

Kosten: 66,- €

#### **Anmeldeschluss: Mi 26.05.10**

(bitte einhalten - max. 5 Personen!)

**Anmeldung :** Yoga-spezial: "Hormon-Yoga" vom 28.05.-30.05.10

Name:.....

Adresse:.....

Tel.:.....

E-mail:.....

Datum und Unterschrift: