



## Yoga für die Hormonbalance

(3 Stunden Workshop)

Dieser Yogaworkshop vermittelt Frauen jeden Alters spezifische Kenntnisse, wie mit Hilfe von einfachen Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen das Hormonsystem in Balance gehalten werden kann. Sowohl PMS-Symptome wie Kopfschmerzen, Gefühlsschwankungen und Übelkeit als auch unerfüllter Kinderwunsch und Wechseljahrbeschwerden wie Schlaflosigkeit, Haarausfall oder Hitzewallungen können damit auf natürliche Art und Weise positiv beeinflusst werden. In diesem Workshop erlernen Sie ausgewählte Übungen, die Ihrem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden dienen und die Sie anschliessend selbstständig zu Hause praktizieren können. Der Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters. Die Teilnehmerinnen benötigen keine Yogavorkenntnisse. Hinweis: Bei Östrogen-bedingtem Brustkrebs sowie Schilddrüsenüberfunktion darf kein Yoga für die Hormonbalance geübt werden.

**Daten** Freitag 30. März 2012 18.00 – 21.00 Uhr oder  
Freitag 08. Juni 2012 18.00 – 21.00 Uhr

**Ort** Raum am Fluss, Dorfstrasse 13, 8630 Rüti

**Kosten** CHF 75.–

**Mitnehmen** Sportbekleidung, Socken, leichte Decke und evtl. Yogamatte

**Leitung** Corinne Susaneck, dipl. Yogalehrerin RYT