

---

## Workshop: Hormonyoga für Body, Mind & Soul

Die Hormon Yoga Therapie setzt sich zusammen aus Energetischem Yoga, Kundalini Yoga und Tibetischen Energetisierungstechniken. Hormon Yoga verstärkt die Aufnahme von Lebensenergie, das sogenannte Prana, aktiviert die individuelle Energie jeder Einzelnen und lenkt diese Energie zu Organen, die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind. Die Übungen wirken sich auf den gesamten Körper aus, speziell jedoch auf die Eierstöcke, die Hypophyse, die Schilddrüsen und Nebennieren. Bringen sie ihren Körper an den insgesamt zwei Samstagen wieder auf „Vorderfrau“! Zweiter Termin ist am 23. März. Achtung: Empfehlenswert ist eine Rücksprache mit dem Hausarzt.

---

### Information

**Kursdauer:** 14 Einheiten

**Kursbeitrag:** 140,00 € Kursgebühr

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Mitzubringen:** Matte, eine Decke und bequeme Kleidung

### Verfügbare Termine