

HORMONYOGA



HEBAMME UND YOGALEHRERIN

BEATE KRÜGER

6. - 7.5. 2023
BACKNANG

HORMONYOGA

Infoabend via Zoom am 14. April 18.30-19.30

Dieser Workshop kann der erste Schritt in die regelmäßige Praxis des Hormonyogas sein oder auch eine Vertiefung für die eigene Praxis bei Frauen mit Vorerfahrungen. Hormonyoga wird empfohlen bei hormonellem Ungleichgewicht und der darauf folgenden Nebenwirkungen bei Frauen jeden Alters: in den Wechseljahren aber auch bei Beschwerden vor oder während der Regelblutung (Prämenstruelles Syndrom, Migräne) sowie bei Kinderwunsch. Es werden die verschiedenen Atemtechniken, Energielenkungen, die Abfolge von verschiedenen Asanas (Haltungen) und Pranayama (Atemübungen) gegen Unruhe und Stress gelehrt.

Beate arbeitet als Hebamme und Yogalehrerin. Aus ihrem ursprünglichen Wunsch selbst auf allen Ebenen flexibler zu werden und zu bleiben ist ein innerer Ruf entstanden mit anderen Menschen Yoga zu teilen und sie auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten.



Dozentin

Beate Krüger

www.yogazeiten.eu

Zeiten

Samstag 10:00-12:30 Uhr

14:00-16:00 Uhr

Sonntag 10:00-13:00 Uhr

Ort

Ute Fischer Yoga

Akademie

Hofgut Hagenbach 1 71522

Backnang

Energieausgleich

€120

UTE FISCHER YOGA

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER