



*Original nach  
Divala Rodrigues,  
First Lady des  
Hormonyoga*



# WORKSHOP HORMONELLE HARMONIE



Hormonyoga

Auf natürlichem Weg zu hormonellem Gleichgewicht.  
Für Frauen mit hormonellen Schwankungen,  
unerfülltem Kinderwunsch, in der Menopause,  
präventiv ab Mitte 30.

# HORMONELLE HARMONIE

4 x donnerstags im April/Mai 2018,  
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

Termine: 12.04., 19.04, 26.04. und 03.05. 2018  
Kosten: 72 €

Wo?

Theresienstr. 148  
80333 München  
Telefon: +49 (0)179 31 07 303  
[www.shift-down-yoga.de](http://www.shift-down-yoga.de)

Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter



shift down yoga

Ute Albrecht-Mayr  
[www.shift-down-yoga.de](http://www.shift-down-yoga.de)



Was Sie beim Hormonyoga-Workshop lernen:

Sie erlernen Atemtechniken, Aufwärmübungen und die Hormonyoga-Serie, die Sie zu Hause durchführen können. Die Serie dauert ca. eine halbe Stunde. Außerdem werden Sie vertraut gemacht mit Übungen gegen Stress und Energielenkungsübungen, die die Hormondrüsen aktivieren und Energie sowie Chakren harmonisieren.

Die Hormonyoga-Serie ist für Frauen mit und ohne Yogavorkenntnisse geeignet.