

Hormon Yoga

nach Dinah Rodrigues

NEU

für Frauen in den Wechsel-
jahren und danach...
(auch bei Kinderwunsch und PMS)



mit Hormon Yoga Therapeutin Katri Vahs,
autorisiert durch Dinah Rodrigues

Wollen Sie

- Hormonbalance auf natürlicher Weise
- Energie und Vitalität
- Wohlbefinden und Lebensfreude
- Kräftige und entspannte Muskulatur
- die hormonellen Vorgänge in IHREM Körper verstehen

statt

- Hitzewallungen
- Schlechte Laune
- Schlafstörungen
- Gewichtszunahme und Haarausfall

durch Erlernen einer Hormon Yoga Übungsreihe mit

- Kundalini- und HathaYoga
- speziellen Atemtechniken
- Energielenkungstechniken
- Entspannungsübungen

in einem Hormon Yoga Workshop

04.–06. November 2011

27.–29. April 2012

14.–16. September 2012

in fit & fun womens club Stade

(12 Stunden, 120 Euro, für Mitglieder 90 Euro)

03.–04. Dezember 2011

10.–11. November 2012

in Buxtehude (12 Stunden, 120 Euro)

31.03.–01.04.2012 (auf Finnisch)

in Helsinki



dann kontaktieren Sie mich:

Katri Vahs, Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin
und Hormonyogalehrerin nach Dinah Rodrigues

Tel: 04163-823119, E-Mail: Katri.Vahs@nordgym.de

www.nordgym.de

