

## HORMONYOGA - DER WEIBLICHE YOGAWEG

---

Die Wechseljahre sind nach wie vor ein Tabuthema. Viele Frauen leiden jedoch unter verschiedenen Begleitsymptomen, bereits in der Prämenopause.

Mit diesem Workshop wirst du in die grundlegenden Mechanismen des weiblichen Zyklus, der Veränderungen während der Wechseljahre und die verschiedenen Begleiterscheinungen eingeführt.

- > Stärkt und kräftigt die Muskeln
- > Verbessert die Körperhaltung
- > Modelliert den Körper
- > Aktiviert die Hormonerzeugung
- > Verringert Hormonstörungen
- > Löst körperlichen Stress auf
- > Verringert depressive Zustände
- > Verhilft wieder zu gesundem Schlaf

**Zielgruppe:**

Interessierte, Frauen ab 35 Jahren,  
max. 12 Teilnehmer/innen

**Kursbeitrag:**

95 Euro (Unterlagen 10 Euro)

**Anmeldeschluss:**

Di, 06.09.2011

**Ort:**

Mittelschule Schlanders

**Referent/in:**

Marlene Horrer

**Termine:**

Fr, 09. September 2011

Fr, 16. September 2011

Fr, 23. September 2011

Fr, 30. September 2011

Fr, 07. Oktober 2011

Fr, 14. Oktober 2011

Fr, 21. Oktober 2011

Fr, 28. Oktober 2011

**20.00 Uhr - 22.15 Uhr**

18 Stunden/8 Treffen