

FRAUENGESUNDHEITS-YOGA: Nourish, Cool Down & Relax



Dieser 10-teilige FRAUENGESUNDHEITS-YOGAKURS eignet sich für Frauen, die mit achtsamer Bewegung ein Bewusstsein für ihre Frauengesundheit schaffen wollen. Entdecken Sie in diesem speziell für Frauen entwickelten sanften Yogakurs die NÄHRENDE und BERUHIGENDE Energie von YIN YOGA. Yin & Yang dürfen harmonisierend aufeinander treffen, zum Wohle ihrer Frauengesundheit! EMPFEHLENSWERT FÜR FRAUEN, die sanfte, kühlende Bewegung für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden brauchen!

MIT FRAUENGESUNDHEITS-YOGA lernen Sie: Yin Yoga & TCM für die Frau – vertieftes Verständnis der Yin – und Yang-Meridiane und wie sich diese auf unsere Frauengesundheit auswirken; Akupressur für die Frau; Themengebiete: Menstruation, PMS & Regelkrämpfe; Wechseljahre, chronische Blasenentzündungen bei der Frau, Migräne & Kopfschmerzen, Stress Detox, Schlaflosigkeit, Ängste und innere Unruhe.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl: 7 Frauen

KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,
Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin

TERMINE: FREITAG

06.09.2024, 17:30 – 19:00

18.10.2024, 17:30 – 19:00

13.09.2024, 17:30 – 19:00

25.10.2024, 17:30 – 19:00

20.09.2024, 17:30 – 19:00

08.11.2024, 17:30 – 19:00

27.09.2024, 17:30 – 19:00

15.11.2024, 17:30 – 19:00

04.10.2024, 17:30 – 19:00

22.11.2024, 17:30 – 19:00

KOSTEN: € 230 € (10 Yoga-Einheiten)

ANMELDUNG: E-Mail: haschek@physio4life.at, Tel. 0664 12 77 33 8