



# HORMON YOGA für Frauen



## HORMON YOGA - NATÜRLICH IN BALANCE Die hormonelle Yoga-Therapie - Ein ganzheitliches Übungskonzept

HORMON-YOGA ist eine Kombination aus gezielten Körperhaltungen, dynamischen Übungen, energiereichen Atemtechniken und besonderen Energielenkungen, die anregende und ausgleichende Wirkungen auf hormonproduzierende Drüsen und Organe (vornehmlich Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke) haben können. HORMON YOGA wirkt energetisierend, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, löst Energieblockaden und mobilisiert die Wirbelsäule. Das ergänzende Anti-Stress-Programm wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, auf Körper, Geist und Seele.

### Wer kann von HORMON YOGA besonders profitieren?

- **Frauen** ab etwa **Mitte 30**, ohne Altersbegrenzung nach oben
- **Frauen** mit vorzeitiger Menopause (hervorgerufen z.B. durch starke **körperliche oder psychische Belastung**, bei Sportlerinnen und/oder durch Stress)
- **Frauen** mit „**Wechseljahrsbeschwerden**“ (in Begleitung eines erfahrenen Therapeuten kann HORMON YOGA eine Alternative zur Hormonersatztherapie sein)
- Frauen mit unerfülltem **Kinderwunsch**
- junge Mädchen und Frauen mit **hormonellen Problemen/Dysbalance** (wie z.B. PMS, starke Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Ausbleiben der Mens)

Termine: -> **Kursblock I:** LEVEL II = Fortgeschrittene  
Dienstag, 24.06.-22.07.2014, jeweils 19:15 - 20:30 Uhr  
Kursgebühr: 5 x 75 Min. € 65,00

-> **Kursblock II:** LEVEL II = Fortgeschrittene  
Dienstag, 29.07.-19.08.2014, jeweils 19:45 - 21:00 Uhr  
Kursgebühr: 4 x 75 Min. € 52,00

-> **Kursblock III:** LEVEL II = Fortgeschrittene  
Dienstag, 09.09.-30.09.2014, jeweils 19:45 - 21:00 Uhr  
Kursgebühr: 4 x 75 Min. € 52,00

-> **Neue Kurse** LEVEL I = **Anfänger** ohne Vorkenntnisse ab Oktober 2014

Kursort: **Studio 3Klang**, 91054 Erlangen - Buckenhof, Am Schwabachgrund 22  
Lichtdurchflutet, 150 m<sup>2</sup> im EG/Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Zu allen Terminen ist eine Anmeldung erforderlich. Online: [www.praxis-steinheimer.de](http://www.praxis-steinheimer.de)

**Vertrauen Sie auf 20 Jahre Yoga-Erfahrung und fundiertes medizinisches Hintergrundwissen!**