

Kompakt – Kurs

## **Sanfter HormonYogaFlow**

Samstag, den 6. April 2019 von 10 – ca. 15.00 Uhr



### *für eine natürliche Balance der weiblichen Hormone*

- besonders in den Wechseljahren und als Vorbereitung darauf (ab ca. 40 J.)
- in der Menopause
- bei Kinderwunsch
- bei Menstruationsbeschwerden
- oder einfach für Gesundheit, Vitalität, Geschmeidigkeit und BeiSichSein.

*Du lernst hier eine Sequenz sanfter Yogaübungen in Verbindung mit meditativen Atempraxis und Energielenkung, sowie ein Heil-Mantra für die weiblichen Geschlechtsorgane.*

*Die Sequenz ist leicht zu erlernen und zu praktizieren.*

*🦋 Gleichermaßen für Yoga-Geübte und Yoga-Einsteigerinnen geeignet!*

### **Der Sanfte HormonYogaFlow**

- aktiviert die in uns vorhandene Lebensenergie
  - verstärkt deren Aufnahme über den Atem
  - lenkt sie zu Organen und Drüsen, die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind
  - stärkt die Verbindung der Energiezentren (cakras) untereinander
- und schwingt uns so in die größtmögliche Ordnung.

Und wie jedes Yoga führt es zu einem Anstieg des sogenannten Reparaturenzyms Telomerase bei der Zellteilung, was mit einer Verlangsamung des Alterungsprozesses einher geht

(für die Entdeckung der Telomerase und seiner Wirkung erhielt Prof. Elisabeth Blackburn 2009 den Nobelpreis für Medizin).

**Wann:** Samstag, den 6. April 2019 10.00 – ca. 15 Uhr

**Ort:** „raum 30“ in 68259 Mannheim-Feudenheim; Schwanenstr. 30 – Hinterhaus

**Ausgleich:** € 90,- inklusive Skript ; für Wiederholerinnen € 50,-

**Anmeldung:** Beate Surathi Düvel, Tel. 0621 799 244 5 oder [talkto@beateduevel.de](mailto:talkto@beateduevel.de)

es gelten die Geschäfts- und Rahmenbedingungen von HerzBewegungBewusstSein von

Beate Surathi Düvel, nachzulesen auf [www.beateduevel.de](http://www.beateduevel.de)

Dieser Kurs ermöglicht es Dir den **Sanften HormonYogaFlow** je nach Bedarf selbständig zu praktizieren.