

# Hormon-Yoga



## Bring deine Hormone selbst in Balance!

---

### Wochenende

Du erlernst die **spezielle Hormonyoga-Reihe komplett, im Original nach Dinah Rodrigues** und vertiefst sie durch Wiederholungen. Damit hast du ein geniales Werkzeug, um damit selbständig zuhause weiter zu üben - für immer.

Mit eigener CD zum Üben

### Checking-Termin

Nach ein paar Wochen wiederholen wir die erlernte Übungsreihe, sodass du dich überprüfen und korrigieren kannst, Fragen klären und Variationen lernen kannst.

Bei Wechseljahresbeschwerden,  
PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten  
Stimmungsschwankungen,  
Schlafstörungen,  
Schilddrüsenproblemen,  
Haarausfall,  
Kinderwunsch .....

**Hormonyoga wirkt  
vitalisierend und ausgleichend**

Weiterhin lernst du: Antistress-Übungen und Tiefenentspannung, ausgiebige Informationen über Hormone, Ernährung, Umgang mit körperlichen Symptomen und jede Menge Tipps für den Alltag.

---

**Wochenende 25.-26.01.2025**

WE einzeln oder mit Rabatt  
im Vorteilspaket inkl. Checking-Termin deiner Wahl

NACHBARSCHAFTSHAUS  
Ansgarstr. 5, 50825 Köln



Anmeldung & Info:

0174 8829 671 oder [yoga@sabinekarsten.de](mailto:yoga@sabinekarsten.de)

[www.sabinekarsten.de](http://www.sabinekarsten.de)

