

Yoga - Workshop

im Rahmen vom Yoga Herbst Gastein

YOGA & HEILKRÄUTER FÜR WEIBLICHE HORMONBALANCE

MIT MARGIT WEINGAST UND DANIELA LANG

Hormone sind Wirkstoffe in unserem Körper, die sehr subtil Stoffwechsel und viele andere Körperfunktionen beeinflussen und wesentlich unsere Wohlbefinden mitbestimmen.

Gezielte Yoga-Übungen, die u.a. auf die Hormondrüsen einwirken, helfen Frauen mit PMS oder Wechseljahrs-Beschwerden, aber auch Frauen mit Regelschmerzen oder mit Kinderwunsch, ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Darüber hinaus vermittelt Hormon-Yoga ein gutes Körpergefühl, gibt Kraft und lässt jede Frau von innen strahlen.

In der traditionellen europäischen Heilkunde (TEH) werden heimische Pflanzen und Kräuter zu Tees, Salben, Tinkturen, Auszügen und Ölen verarbeitet.

Unser Organismus ist mit den heimischen Heilmitteln vertraut, diese Verbundenheit muss nur wieder geweckt werden. Gerade bei frauenspezifischen Beschwerden kommen uns diese Heilkräuter zu Gute.

Wir werden naturheilkundliche Alternativen z. B. bei Menstruationsbeschwerden, Vaginalinfekten, Zellveränderungen, Brustgesundheit und Wechseljahre kennenlernen und verschiedene Produkte selbst herstellen.

Kennenlern-Workshop am 11.10.2020

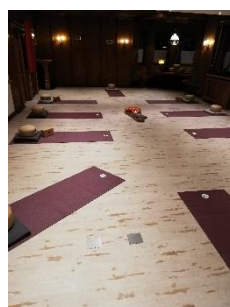
Vorstellung von Hormonyoga mit praktischen Übungen

Information zu Frauen-Heilkräutern in der Theorie und Praxis

08.00 - 12.30 Morgenpraxis mit Hormonyoga-Elementen
Heilkräuter für die Frau

16.00 - 19.30 Hormonyoga-Reihe zum Kennenlernen
Heilkräuter und ihre praktische Anwendung

→ Preis 95,00 €



3-tägiger Workshop vom 16.10.2020 bis 18.10.2020

Kennenlernen der Hormonyoga-Praxis mit theoretischem Hintergrund und viel Praxis
Kennenlernen wichtiger Frauenheilkräuter mit Wirkung und praktischer Anwendung

Tag 1: 16.10.2020

17.00 - 18.30 Einstimmung der Meditation und Yoga zum Ankommen und Loslassen
Vorbereitung auf Hormonyoga

Tag 2: 17.10.2020

08.00 - 09.30 Morgen-Yoga mit Hormonyoga-Elementen
11.00 - 12.30 Frauenheilkräuter und ihre Wirkung
16.00 - 17.30 Heimische Heilkräuter und Ihre Anwendung
Praxis mit Verkostung und Fragen & Antwort-Runden
18.00 - 19.30 Abend-Yoga mit Hormonyoga-Elementen

Tag 3: 18.10.2020

08.00 - 09.30 Morgen-Yoga mit Hormonyoga-Elementen

→ Frühbucher-Preis: 325,00 €

→ Preis: 365,00 €

