

Hormone und Yoga

WORKSHOP

22. AUGUST 2020

YOGA IM HOF

Deine Auszeit – Ein ganzer Tag nur für Dich

Bei unserem Workshop geht es darum, die Hormone mit natürlichen Methoden wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir werden dafür wichtige Grundlagen über unser Hormonsystem besprechen, zusammen in Körpermeditationen eintauchen und spezielle Yogaübungen erlernen, die sanft stimulierend auf die Hormondrüsen Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke wirken. Außerdem begegnen wir einigen traditionellen Frauenheilpflanzen, die uns wie gute Freundinnen in schwierigen Zeiten unterstützen können. Am Ende darf jede Teilnehmerin sich ihren eigenen Tee aus mehreren Heilpflanzen zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

Wenn Du Dich also für das Thema Hormone interessierst, selbst gerade mit hormonell bedingten Symptomen wie Zyklusproblemen, PMS oder Wechseljahresbeschwerden zu tun hast, vielleicht nach dem Absetzen der Pille oder einfach aufgrund von Stress, und wenn Du erfahren möchtest, wie Du mit einfachen Yogaübungen Deine Hormondrüsen achtsam und wirkungsvoll harmonisieren kannst, dann bist Du bei uns genau richtig.

Mehr Informationen unter: herzheilpraxis.de

Wer wir sind



Celia Schönstedt

Ich bin seit 2017 als Heilpraktikerin in Hamburg tätig. Hier arbeite ich körperpsychotherapeutisch und naturheilkundlich und habe eine fünfjährige Ausbildung in Bindungsenergetik absolviert. Zusätzlich arbeite ich in meiner Praxis mit Anthroposophischer Medizin und Klangheilung mit der Stimme. Der Schwerpunkt meiner Praxis ist die ganzheitliche Frauengesundheit. Erfahre mehr über mich: www.heal-and-grow.de



Anja Podwojewski

Ich arbeite seit 2006 als Physiotherapeutin und praktiziere Yoga fast genauso lange. Als Yogalehrerin unterrichte ich in Hamburg und Wedel und absolviere gerade eine Weiterbildung in Yogatherapie. Ich verbinde Yoga mit Heilung und Selbstfindung und möchte Dich bei Deinem Heilungsweg begleiten und Dir zeigen, dass Frau-Sein einfach sein kann. Erfahre mehr über mich: www.yoganjasana.de

Datum: Samstag, 22. August 2020, 10.00 - 19.00 Uhr

Kosten: 120 Euro (inkl. Handout & individueller Bio-Teemischung)

Anmeldung: herzheilpraxis@posteo.de oder Tel. 0160/7945721

Ort: Yoga im Hof, Beethovenstr. 42, 22083 Hamburg