



inBalance

Yoga für die Hormon Inbalance



Hormon-Balance -Yoga ermöglicht eine energetische Aktivierung und Regulierung des Hormonsystems. Es eignet sich als Vorbereitung auf die Wechseljahre und für Frauen in den Wechseljahren aber auch um deine eigene Weiblichkeit zu fördern und in Balance zu bleiben. Die Yoga-Praxis ist darauf ausgelegt, unter anderem die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron zu fördern und im Gegenzug die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zu reduzieren. Auf diese Weise soll die Hormonumstellung in den Wechseljahren erleichtert werden.

60 Minuten 18€

TEL.: 02381/ 4929149 E-Mail: kontakt@inbalance-hamm.de
Alter Uentroper Weg 148, 59071 Hamm