



10.– 12. Mai 2019 in Caputh

## Intensivseminar Hormonyoga

**Weiblichkeit entdecken –  
die unbekannte Reise zur weiblichen Kraft**

12 Stunden Hormonyogaseminar: Zeit für Weiblichkeit!

Jede Frau, die schon einmal die Möglichkeit hatte, Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues kennenzulernen, hat eines wahrgenommen: Hormonyoga verändert. Die eigene Weiblichkeit wird neu erfahren, ein ruhiger Atem hilft anzukommen, tänzerische Übungen wechseln mit statischen Übungen aus dem Hathayoga ab und werden durch einen kraftvollen Atem begleitet, um den Stoffwechsel anzuregen.

Während des gesamten Kurses wird für das leibliche Wohl gesorgt. Gespräche über den Denkansatz des Hormonyoga helfen, die Wechseljahre als Chance zu begreifen, um Energie und Leichtigkeit als weibliche Kraft zu entdecken.

**Ablauf:** Freitag, 10.05.2019, 17 – 20 Uhr  
Samstag, 11.05.2019, 10 –13 und 15 - 18 Uhr  
Sonntag, 12.05.2019, 10 – 13 Uhr

**Preis:** 190 €/12 Stunden Seminar inkl. Übungs-CD

**Ort:** **Therapiezentrum CAPUVITA, Weinbergstraße 9, 14548 Caputh**

Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie!  
Ihre Rosemarie Elisabeth Worsack  
Yogaschule SOHAM

