



**Tagesworkshop 20. November 2021**

## **Intensivseminar Hormonyoga**

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

**6 Stunden Hormonyogaseminar:** etwas 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. Egal ob sie die Übungen nur wiederholen wollen oder sogar Einsteiger sind, es lohnt sich.

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

**Ablauf:** Samstag, 20. November 2021, 10 - 13 und 15 - 18 Uhr

**Preis:** 90 €/ 6 Stunden Seminar (Übungs-CD kann zusätzlich erworben werden)

**Ort:** HeilkunstPraxis, Weberstraße 38 oder Therapiezentrum CapuVita,  
Weinbergstraße 9 in 14548 Caputh (abhängig von der TN-zahl)

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

