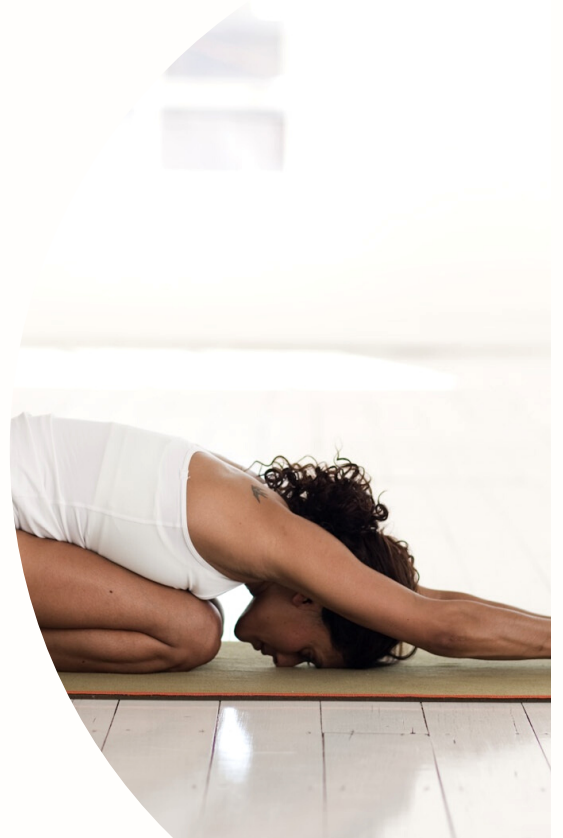


# Hormon Yoga für Frauen

## Workshop zum Kennenlernen

Kandala Hormon Yoga ist eine natürliche Methode, die in den Wechseljahren, bei PMS oder Kinderwunsch helfen kann, die Selbstheilungskräfte anzuregen und den schwankenden Hormonspiegel auszubalancieren. Die Yogaübungen wirken auf natürliche Weise auf das hormonelle Drüsensystem und regen die Hormonproduktion an. Gleichzeitig stärkt Yoga den Körper und das Immunsystem. Mit Meditation und Tiefenentspannung sollen Stress abgebaut werden und die Gedanken zur Ruhe kommen. In diesem Workshop bekommst du einen kleinen Einblick, was Hormonyoga ist und wie es wirkt. Wichtig!



**SAMSTAG, 25.09.2021**  
**10:00 - 12:15**

## **KURSANGEBOT**

211C315RO Kandala Hormon Yoga

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

Oberschule Rosengarten, Raum N1.13, Emsener Straße 67

Gebühr: 16,00 Euro

Anmeldungen sind unter [kvhs@LKHamburg.de](mailto:kvhs@LKHamburg.de) oder im Internet unter [www.kvhs-hamburg.de](http://www.kvhs-hamburg.de) möglich.

Für Rückfragen wenden Sie sich an:

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg  
Schulkamp 11a  
21220 Seevetal-Maschen

Ute Kehrhahn  
Leiterin Außenstelle Rosengarten  
[u.kehrhahn@LKHamburg.de](mailto:u.kehrhahn@LKHamburg.de), 04108-436576