

Hormon Yoga



Hormon Yoga mit Johanna Mahler, dipl. Yogalehrerin YS und EYU

An folgenden 2 Daten erlernst du eine spezielle Übungsreihe, die deinen Hormonhaushalt ausbalanciert und dein Körpergefühl allgemein verbessert.

Samstag, 21. August 2021 14.30 - 16.30 Uhr

Samstag, 4. September 2021 14.30 - 16.30 Uhr

«Es hebt meinen Hormonspiegel und hält mich dadurch jung. Und es gibt mir viel Energie und eine optimistische Lebenseinstellung.» Dinah Rodrigues, Erfinderin des Hormon-Yoga

Anmeldung

Bitte an: kurse@akardance.ch oder

Anmeldeformular online: www.akardance.ch

Hormon Yoga mit Johanna Mahler

Hormon Yoga ist ein ganzheitliches System und wirkt sich neben der Hormonproduktion auch positiv auf den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Kreislauf aus. Es funktioniert über eine Kombination aus Körperhaltungen, Atmung und Energielenkung und bringt die Hormone in den Phasen eines Frauenlebens wirksam ins Gleichgewicht.

Unser Hormonsystem reagiert sehr sensibel auf unsere Lebensweise, körperlichen und emotionalen Stress sowie auch auf unsere Gedanken. Mit dieser Übungsserie können wir zur Aktivierung und Harmonisierung unserer Hormondrüsen beitragen und so auch die eigenen Heilkräfte unseres Körpers anregen.

Diese Yogastunde richtet sich an Frauen jeden Alters!.

Johanna Mahler: Die Kindheit von Johanna Mahler war bereits von Bewegung und Tanz geprägt. Sie bewegte sich bis Mitte Zwanzig leidenschaftlich auf dem Parkett des Modernen und zeitgenössischen Tanzes. Nach ihrer Ausbildung zur Primar- und Sekundarlehrerin konnte sie ihr Interesse an der menschlichen Psyche und ihrer Funktion mit der Ausbildung zur Begleiterin in Psychosynthese nach Roberto Assagioli stillen. Dieser entwickelte ein Modell des Menschen, welches den Körper, Geist und die Seele umfasst. Als Johanna kurz darauf das erste Mal mit Yoga in Berührung kam, war es für sie wie ein Nach-Hause-kommen. Die Leidenschaft für die Bewegung, für das Unterrichten und Begleiten von Menschen fand seinen Platz - im Yoga kommt für sie alles zusammen. Seither begleitet Yoga sie in ihrem Alltag und schenkt ihr immer wieder neue Kraft und Ruhe.

Kurskosten

Lektion (120 min): 50 CHF