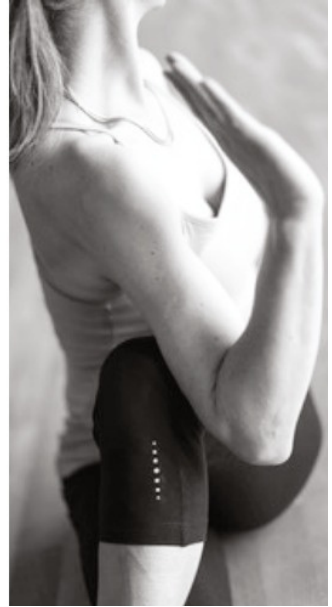


# Hormon Yoga und Yin Yoga



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

Samstag, 19. Februar 2022	14.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 5. März 2022	14.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 19. März 2022	14.30 - 16.30 Uhr

## **Yin Yoga mit Johanna Mahler, dipl. Yogalehrerin YS und EYU**

Immer am letzten Samstag im Monat

Samstag, 22. Januar 2022	14.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 26. März 2022	14.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 28. Mai 2022	14.30 - 16.30 Uhr

### **Anmeldung**

Bitte an: [kurse@akardance.ch](mailto:kurse@akardance.ch) oder  
Anmeldeformular online: [www.akardance.ch](http://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!.

## Yin Yoga mit Johanna Mahler

Im Yin Yoga verweilen wir einige Minuten und ohne Muskelanspannung in verschiedenen Yogastellungen (Asanas) und stimulieren so tieferliegende Gewebsschichten, Bänder, Gelenke und Knochen. Es ist ein meditatives Praktizieren, das ergänzend zu unserem aktiven Alltag ausgleichend wirkt. Die Yin-Praxis bietet dir auch Zeit für dich selbst, deinen Körper und deine Gedanken zu beobachten und dich somit besser kennenzulernen.

Diese Yogastunde richtet sich an alle Menschen aller Altersstufen.

**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

IBAN: CH71 0839 7016 4852 7650 3



**Bequem mit  
TWINT bezahlen**



 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.

 Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.