

Yoga und Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin in den Wechseljahren

Samstag, 7. Juni 2008

10 – 18 Uhr

Kosten 95 €

Es wird ein warmer Mittagsimbiss sowie Tee gereicht. Sie bekommen Unterlagen zum HormonYoga mit, damit Sie daheim weiterüben können.

Seminarleiterinnen:

Doris Hengesbach, Dipl. Diätassistentin und TCM Ernährungsberaterin
Diana Grohs, Yogalehrerin (BYV)

Veranstaltungsort:

Yoga in Ratingen
Weissdornweg 2
40880 Ratingen
Tel 02102 715 710
Email: Grohs@Yoga-in-Ratingen.de
www.Yoga-in-Ratingen.de

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren über diverse Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Depression und vieles mehr.

Wir haben in diesem Seminar Zeit für:

- Ernährungstipps
- Übungen aus dem HormonYoga
- Einfache Entspannungsübungen
- Atemtechniken

Gerade jetzt ist es für die Frau wichtig, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten. Auch sind jetzt keine Diäten mehr angesagt. Im Ernährungsteil geht es um die Aufklärung, was in den Lebensmitteln enthalten ist und vor allem in denen, die angeblich zum Abnehmen geeignet sind! Und zum andern werden Sie etwas über die TCM-Ernährung erfahren. Warum wir jetzt besonders den Milz- und Nieren-Funktionskreis stärken. Welche Lebensmittel dazu gehören und auf was Sie achten sollten. Wie es schmeckt testen Sie dann ganz entspannt beim Mittagsimbiss. Lassen Sie sich verwöhnen und verführen über die Ernährung!

Die hochwirksamen Übungen aus dem HormonYoga runden das Programm ab. Die Hormonyoga Reihe nach Dinah Rodriguez wird langsam und systematisch geübt. Sie kombiniert intensive Atemtechniken mit Körperstellungen, (Asanas) und Konzentrations-techniken, die die eigene Hormonproduktion anregen. Sie bekommen eine Anleitung mit, damit sie daheim üben können.

Wir kombinieren in diesem Seminar viel Informatives mit Entspannung, Yogaübungen, Theorie und viel Praxis.

Für wen ist es geeignet?

Es ist für alle Frauen geeignet, die unter Hormonschwankungen leiden, sich selbst mit einfachen Mitteln helfen wollen und neugierig sind, was Yoga und gezielte Ernährung für Sie bewirkt.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und Wasser, evtl eigene Decke

Anmeldung

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

Email:

Die Anmeldung wird gültig durch Überweisung des Betrages **vor Kursbeginn** auf Konto 50 25 234
Deutsche Bank BLZ 300 700 24
Yogaschule Diana Grohs

Unterschrift

Datum