

Inbjudan

till

Hormonyoga

Hormonyoga är bra för alla kvinnor. Vid regelbunden träning stimuleras hormonsystemet, vilket påverkar hälsan positivt.

Dinah Rodrigues har skapat denna form av yoga som genom forskning och studier visat på goda resultat under fertil ålder. Hon menar även att vi kan stärka och förbereda kroppen inför menopaus. En intervju med Dinah finns att läsa på www.livsyoga.se/läsvärt.



Under kvällen går vi långsamt igenom sju olika yogaställningar. Det är övningarna som stimulerar hormonproduktionen i äggstockar, sköldkörtel, hypofys och binjurar. Vi avslutar passet med skön avspänning och meditation. Därefter blir det en stund för samtal och frågor.

Det ingår en kopia på passet så att du efteråt och på egen hand kan träna ställningarna som stimulerar ditt hormonsystem samtidigt som kroppens smidighet och styrka förbättras.

Kursledare:

Margaretha Fahlström Westin, yogalärare med mera ...

Tid & Plats:

Söndagen den 28 mars kl 18 – 21,
på Hela Hälsan, Torpagatan 8, vid Munkebackstorg (**begränsat antal platser**)

Avgift:

175 kr, betalas på plats

Anmälan :

I receptionen senast en vecka före kurstart.

Varmt Välkommen!

Margaretha & Maria

Kvinnor med bröstcancer av hormoniell art bör inte utföra övningar som ger en ökad hormonnivå i kroppen. Även kvinnor med myom och andra besvär i livmodern bör rådgöra med sin läkare.