



Bild: Brigitte Gradwohl

Hormonyoga Therapieprogramm

1. Termin:

Anamnese – Fragebogen vorher

Was ist Hormonyoga

Begrifflichkeiten

Vorbereitungen – Equipment

Atemtechnik Bhastrika (Einsatzmöglichkeiten im Alltag)

Hormonyoga – Übungsserie (Videobegleitung)

Entspannung – Yoga Nidra

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung

2. Termin:

Feedback der letzten Wochen

Atemtechnik Bhastrika wiederholen

neue Atemtechnik – Ujjai Atmung (Einsatzmöglichkeiten im Alltag)

Hormonyoga – Übungsserie

Entspannungsübung

neue Atemtechnik – Nadi Shodana (Einsatzmöglichkeiten im Alltag)

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung

3. Termin:

Feedback – Integration im Alltag,

was geht gut und was braucht noch weitere Aufmerksamkeit

Atemtechniken Bhastrika, Ujjai und Nadi Shodana wiederholen

Energieverschlüsse – 3 Bandhas (Beckenboden)

Energielenkung

Hormonyoga – Übungsserie

Entspannungsübung

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung

4. Termin:

Persönlich auf Dich zugeschnittene **Yogatherapieübungen**.

Energiekiller Nr. 1 Stress

Zeit und Raum für Deine persönlichen Anliegen.

(z.B. Schlafgewohnheiten ~ Gedankenkarussell)

Hormonyoga – Übungsserie – Entspannungsübung

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung

5. Termin:

Lebensrollen / Lebenswerte die sich geändert haben oder zu verändern beginnen.

Zeit und Raum für Deine persönlichen Anliegen

Hormonyoga – Übungsserie – Entspannungsübung

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung


6. Termin:

Anamnese – Fragebogen nachher

Zeit und Raum für Deine persönlichen Anliegen

Hormonyoga – Übungsserie – Entspannungsübung

All meine Yogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung

**Dieses Programm besteht aus der erprobten Übungsserie von Dinah Rodrigues
und mit weiteren eigenen Ergänzungen aber vor allem ist dieses Programm mit
Herz  und Hirn zusammengestellt.**

Die 6 Termine dieses Programmes sollten so zeitnah wie möglich hintereinander sein.
(Innerhalb von 3 Monaten)

Kosten: 598,-- (inkl.20% MwSt)

Ort : Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, 2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zusammenarbeit.

Sonnige Grüße

Laila Ragab