

Hormon Balance Yoga

DATUM 18.10.2022 - 20.12.2022
ZEIT 9 x Di 18:00 - 19:00
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

222-1328

KURSLEITUNG

Faith Buscaino-Dober

BESCHREIBUNG

Hormon Balance Yoga besteht aus Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Die Asanas regen auf natürliche Weise die Produktion der Hormone an, die für unser Wohlbefinden wichtig sind. So bringt es Linderung bei verschiedenen Symptomen, die durch hormonelles Ungleichgewicht ausgelöst werden. Elemente aus dem Hatha Yoga und dem Yoga Nidra werden kombiniert um Stress, depressive Zustände, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Wechseljahresbeschwerden zu lindern und die Muskulatur zu kräftigen. Bleibt der Hormonhaushalt im Gleichgewicht, fühlt man sich insgesamt fitter und ausgeglichener. Nicht empfohlen wird das Hormon Yoga bei Brustkrebserkrankung, akuter Endometriose und Schwangerschaft. Bei Herz-Kreislauf Erkrankung, akuter Entzündung in Bauchraum oder sonstigen Erkrankungen sollte im Vorfeld der behandelnde Arzt zu Rate gezogen werden.

KURSZIEL

Freude an Bewegung, inneres Gleichgewicht, Stärkung des Körper und des Geistes

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 180.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich.

MITBRINGEN

Auf Wunsch eine eigene rutschfeste Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden.

DATEN

Di 18.10.2022 18:00 - 19:00
Di 25.10.2022 18:00 - 19:00
Di 08.11.2022 18:00 - 19:00
Di 15.11.2022 18:00 - 19:00
Di 22.11.2022 18:00 - 19:00
Di 29.11.2022 18:00 - 19:00
Di 06.12.2022 18:00 - 19:00
Di 13.12.2022 18:00 - 19:00
Di 20.12.2022 18:00 - 19:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb