

YOGA IN RHEINAU / SCHAFFHAUSEN

Leitung: Lilian Eigenheer - Cantieni
Dipl. Yogalehrerin YCH / EYU



Wöchentlich ab 23. August bis 29. November 2018 (Ferien 06.10. bis 28.10.2018)

Spezialkurs: Hormon - Yoga

In Rheinau

-Erwachsene

Donnerstag 17.30 bis 18.30 Uhr

(Musikinsel Eckzimmer)

Kosten Erwachsene:

Fr. 22.--/Std/Rheinau

Rheinau, Donnerstag 12 Lektionen Fr. 264.--

(Bezahlung bitte innerhalb 30 Tagen ab Kursbeginn)

Bankverbindung: Raiffeisenbank Weinland Kto. 80-33153-0, IBAN: CH44 8147 9000 0021 0771 6

Mitnehmen:

Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Zwei Stunden vor der Yogastunde nichts mehr essen.

Anmeldung an Lilian Eigenheer, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau

☎ +41 52 301 41 80

✉ el-yoga@bluewin.ch

Internet: www.el-yoga.ch

Hormon – Yoga

- reaktiviert die Hormonproduktion
- es ist ein dynamischer Yoga, der sehr schnell zu Ergebnissen führt
- starke Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome
- in vielen Fällen wurde sogar die Fruchtbarkeit wiederhergestellt
- die hormonelle Yoga – Therapie dient der Behebung der Probleme während der Wechseljahre
- die hormonelle Yoga – Therapie wirkt dem Rückgang der Erzeugung weiblicher Hormone entgegen und lindert dadurch die charakteristischen Symptome
- Hormon – Yoga beinhaltet: energetisches Yoga, Kundalini Yoga (nach Swami Sivana-nda) Tibetische Energetisierungstechniken
- die Übungen wirken auf den ganzen Körper, jedoch insbesondere auf: die Eierstöcke, die Hypophyse, die Schilddrüse und die Nebennieren

Zusammenfassend:

- Die hormonelle Yoga – Therapie ist eine ganzheitliche und verjüngende Technik die zum Ziel hat, durch revitalisierende Übungen die Bildung der weiblichen Hormone in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren zu reaktivieren.
- Yoga – Therapie ist eine direkte Massage verschiedener Organe durch die dynamischen, mit Atemtechniken (pranayama) kombinierte Körperübungen (asana).

AGB el-yoga.ch

- **Nicht besuchte Stunden** können in der Laufzeit des jeweiligen Abonnementes/Kurses vor- oder nachgeholt werden.
- **Durch Unfall-/Krankheitsausfall** nicht besuchte Stunden können in der Laufzeit des jeweiligen Abonnementes/Kurses nachgeholt werden. Wenn dies nicht möglich sein sollte, können die Stunden mit ärztlichem Zeugnis gut geschrieben werden.
- Sollte jemand ausserhalb der regulären Schulferien (Kanton Zürich - 12 Wo/Jahr) in den **Urlaub/Ferien** fahren, können diese Stunden in der Laufzeit des jeweiligen Abonnementes/Kurses vor- oder nachgeholt werden.
- **Bei kurzfristigen Absenzen** bin ich froh um eine Information (Mail, Telefon).
- **Kursbestätigungen** für die Krankenkasse sind bei der Kursleitung anzufordern.
- **Versicherungen** sind Sache der Kursteilnehmer-Innen.

Lilian Eigenheer
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Februar 2015

