

**Lieve yogi's, graag nodig ik jullie uit voor een
workshop**

Yoga voor Hormonale Balans

Woensdag 16 september 19.00-21:15

Yoga voor Hormonale balans heeft effect op je hele lichaam, in het bijzonder op schildklier, hypofyse en eierstokken. Daardoor kan een verstoorde hormoonspiegel weer in balans komen.

Hormoonyoga is met name aan te raden bij diverse hormonale vragen zoals de klachten die ontstaan tijdens de overgang of bij PMS, bij vruchtbaarheidsproblemen en bij een verstoorde hormonale balans na de bevalling, maar ook bij problemen met schildklier en bij stress gerelateerde klachten, want het heeft effect op je cortisol balans. Bij regelmatige beoefening ervaren mensen vaak een verbetering van klachten. Maar voor iedere vrouw is het een mooie aanvulling op de dagelijkse routine met het oog op de toekomst.

Er zijn een aantal contra-indicaties zoals (nabehandeling van) borstkanker en endometriose, en met schildklierklachten mag je ook voorzichtiger zijn. Heb jij interesse of vragen, neem gerust contact met mij op via tel: 06-55827183 of email: elenai@upcmail.nl

Workshop Yoga voor Hormonale Balans

Yoga Atelier, Dijkhuizerzandweg 2, 8161 NS Epe

Woensdag 16 september 19:00-21:15

Kosten: 35 Euro