

hormonyoga

DIE GESUNDE FORM DIE HORMONE
IN SCHWUNG ZU HALTEN

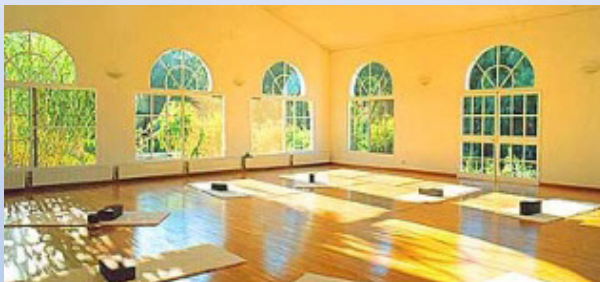
IN SPANIEN · CASA EL MORISCO · VOM 29.1. BIS 5.2.2017



Wir erlernen Hormonyoga in einem sehr schönen Ambiente im Süden Spaniens im Casa el Morisco. Theorie und Praxis sind die Basis für das weitere Verständnis wie Hormonyoga auf Drüsen und Hormone wirken. Inhalte sind weiters das Verstehen der einzelnen Asanas, Bandhas, Mudras und Atemrythmen, sowie Rythmische Drüsenübungen und Beckenbodenübungen für die Stärkung unserer mentalen und körperlichen Verfassung. Geistige Aspekte in Verbindung der Asanapraxis werden in den Hormonyoga Unterricht laufend eingebaut.

LEITUNG: Eva Mauser

ZIELGRUPPE: Yogapraktizierende, Yogalehrende, TherapeutInnen, Ärztinnen



KURSKOSTEN: 450 Euro (Frühbucher bis zum 1.11. 400 Euro) pro Tag 5 Stunden Unterricht mit Pausen inklusive ausführlicher Unterlagen und Zertifikatsbestätigung der Anahata Schule für Yoga und Gesundheit

HAUSKOSTEN: DZ: 595.- Euro/Person/Woche bei 2er-Belegung im Doppelzimmer · EZ-Aufpreis: 105.- Euro/Woche Inkl. Vollpension (inkl. Getränke) · Gratistransfer vom/zum Flughafen

Flug nach Malaga - buchbar über REISEPARADIES KASTLER · www.kastler.at · Ingrid Diensthuber · Tel.: +43 (0) 732 312727-13 · i.diensthuber@kastler.at

Verbindliche ANMELDUNG bitte per e-Mail bis 30.11.2016 · Anmeldeschluss ist der 1.12.2016

Eva Mauser · ☎ 0664 366 0 222 · eva@spirit-yoga.at · www.spirit-yoga.at

