



Inspiration & Helande  
i vardagen...

# Inbjudan

## Till Hormonyoga hösten 2010

**Torsdagen den 16 september** prova på ...

**Torsdagen den 23 september** börjar kursen ...

Vill du pröva Yoga i stället för hormoner? Hormonyogan har utvecklats genom forskning och studier av *Dinah Rodrigues* från Brasilien och visat på goda resultat för kvinnor i fertil ålder samt stärkande för äldre kvinnor med övergångsbesvär.

”Många har besvär och vet inte att det beror på låg hormonnivå” förklarar Dinah. Läs gärna hela artikeln med Dina Rodrigues [www.livsyoga.se/Läsvärt/\\$files/Hormonyoga.pdf](http://www.livsyoga.se/Läsvärt/$files/Hormonyoga.pdf).

Kursen i Hormonyoga innefattar fem tillfällen. Vi går långsamt och metodiskt igenom sju olika yogaställningar. Det är övningarna som specifikt stimulerar hormonproduktionen i äggstockar, sköldkörtel, hypofys och binjurar. Vi avslutar alltid passet med skön avspänning och enkel meditation.

Vid sista kurstillfället blir det tid för samtal och frågor.

**Datum:** 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10

**Dag och tid:** Torsdagar kl 15.30 – 17.00

**Plats:** Yogaroom, Teknikgatan 18 i Kungsbacka (bakom Skattemyndigheten)

**Kursavgift:** 750 kr insättes på bg 639-8952 – ange ditt namn och ”hormonyoga”

**Anmälan och information:** 0300-73700, [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)

## Varmt Välkommen!

*Margaretha*

