

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Tagesworkshop „Yoga für hormonelle Balance“ am 14. Mai 2011 in Ludwigsburg an.

Die Anzahlung in Höhe von 35.- € habe ich auf das folgende Konto überwiesen:

Sabine Utz
KTO 77 38 0002
BLZ 620 619 91
Volksbank Sulmtal eG

Name

Vorname

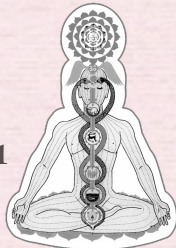
Straße

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Antje Kuwert
Silcherstr 20/1
71691 Freiberg am Neckar
07141-913 1962 / Fax: -913 1961
www.kundaliniyoga-ak.de
info@kundaliniyoga-ak.de



KURSLEITUNG



Als Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie begleite ich Frauen und Männer jeden Alters in Krisensituationen und Veränderungsprozessen.

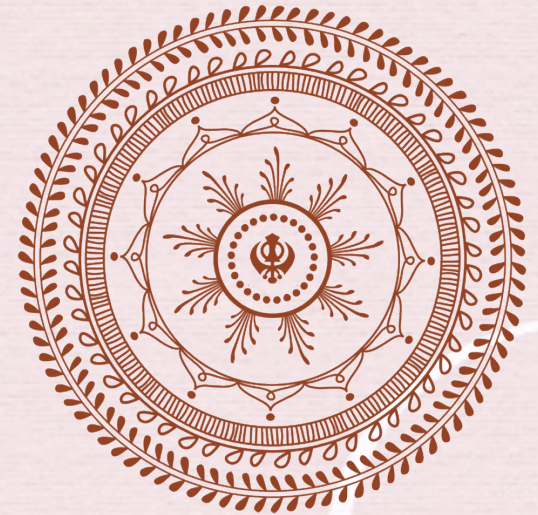
Dabei ist es mir ein tiefes Anliegen, Menschen wieder mit Ihrer ursprünglichen Qualität von Freude und Lebendigkeit in Verbindung zu bringen.

*„Es ist Dein Geburtsrecht glücklich zu sein“
Yogi Bhajan*

Sabine Har Dyal Kaur Utz
Kundalini Yogalehrerin
Yogalehrerin für Schwangere
Geburtsvorbereiterin
HP / Psychotherapie

Webseite: www.sabine-utz.de
E-Mail: info@sabine-utz.de

YOGA FÜR HORMONELLE BALANCE



WORKSHOP MIT
SABINE UTZ

14. MAI 2011
IN LUDWIGSBURG

Tagesworkshop für Frauen zur
Unterstützung der hormonellen
Balance in Zeiten der Veränderung.



Hormone beeinflussen das Leben von
uns Frauen in vielerlei Hinsicht.

Unsere körperliche und emotionale
Verfassung, sowie unser gesamtes
Lebensgefühl können von den
zyklischen Veränderungen
unserer hormonellen Situation
beeinträchtigt sein.

In dem Workshop „Yoga für hormonelle
Balance“, wenden wir uns den Themen
dieser inneren Veränderungsprozesse
zu. Wie z.B. der monatliche Zyklus,
Schwangerschaft, die Zeit nach der
Geburt und die Wechseljahre.

Wir arbeiten mit Übungsreihen und
Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

Themen sind u.a.:

- Balancierung des Drüsensystems
- Stärkung des Stoffwechsels
- Meditationen für emotionale
Balance
- Lösen von Ängsten
- Erweiterung des Selbstvertrauens
und des Selbstwerts
- Unterstützendes in Zeiten des
Wandels

DATUM UND UHRZEIT:

Samstag 14. Mai 2011

10.00 Uhr bis 18.00Uhr

ORT:

Purnam- Institut für Yogatherapie

Seestrasse 5

71638 Ludwigsburg

SEMINARPREIS:

77.- Euro

VERPFLEGUNG:

Bitte etwas für ein gemeinsames
vegetarisches Mittagessen mitbringen.

BITTE MITBRINGEN:

Decke, bequeme Kleidung und etwas
zum Trinken.

Matten und Sitzkissen sind vorhanden.