



HormonyYoga - en medicinsk yoga för kvinnor

Detta är en kurs där du lär dig medicinsk yoga för kvinnor, en lugn och harmonisk yogaform med fokus på andning och mentala funktioner. Perfekt för dig som upplever PMS, Smärtsamma menstruationer, klimakteriebesvär, sköldkörtelproblem, inkontinens, sömnsvårigheter eller stress.

Yogapassen är även utmärkta för dig som vill stimulera hormonproduktionen och bevara vitaliteten efter klimakteriet.

Kvinnoyoga leds av Marie-Louise, utbildad inom HormonyYoga och legitimerad sjuksköterska, som guidar dig till ökad hälsa och balans.

OBS: medtag egen matta

Pris: 1200:- för alla 10 gångerna eller 130:-/gång.

Anmälan: Ange om du räknar med att delta alla gångerna eller enskilda gånger.

Startdatum

Aktiviteten är påbörjad och full

Tid

Kl 18:00 - 19:30

Plats

Sensus Uddevalla
Agnebergsgatan 2
45130 UDDEVALLA

Omfattning

10 tillfällen, 20 studietimmar

Pris

1200 kr

Har du frågor?

Anette Johansson
anette.k.johansson@sensus.se
0522-99863

Läs mer

Via QR-kod eller länk
sensus.se/anmal/1607105