



Simone Narayani Gehrer
Im Yogaloft „Hof Schönfleck“ (Maitenbeth)
www.schoenfleck.de

Hormon Yoga

Mit Yoga nach Dinah Rodrigues sorgen wir für einen Ausgleich des Hormonsystems. Du lernst eine Reihe von Bewegungsabläufen, Energielenkung zu den hormonbildenden Drüsen, sowie Atem- und Entspannungsübungen für den Alltag.

Männer, die durch extremen Stress in ein hormonelles Ungleichgewicht geraten sind, oder Prostataprobleme haben, werden durch Hormon Yoga gleichermaßen unterstützt.

Hormon Yoga hilft bei:

- Hitzewallungen
- Stimmungsschwankungen
- Unruhe
- Migräne
- Prostata-Beschwerden
- Verlust der Libido
- Schlaflosigkeit
- Haarausfall
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Kinderwunsch

Durch abwechslungsreiche und liebevoll gestaltete Stunden entsteht eine heilende Atmosphäre in der Gruppe.

Hatha Yoga

Bei Hatha Yoga wird sich auf die Körperhaltung, Atemtechnik und Meditation konzentriert. Hatha Yoga ist eine großartige Möglichkeit, die körperliche Fitness zu verbessern, Stress abzubauen und damit das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

YOGA CHITTA VRITTI NIRODHAH

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist!“ *Patanjali*

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein Yogastil aus dem Hatha Yoga. Hierbei nehmen wir eine Stellung ein, in der wir bestimmte Muskelgruppen in Spannung bringen und dadurch zu einer Entspannung gelangen. In dieser Körperhaltung, die zum Teil mit Bolstern, Kissen oder Blöcken unterlagert wird, verweilen wir mehrere Minuten um in eine völlige Losgelöstheit zu gelangen. Dies kann in Körper, Geist und Seele geschehen. YinYoga ist auf jeden Körper ganz individuell ausgerichtet.

Alles kann – nichts muss!

Mantra Yoga

Im Mantra Yoga werden Asanas mit Mantras verbunden. Diese sind machtvolle Energien in Klangform, die dich in Kombination zu Gesundheit, Harmonie, Klarheit, mehr Energie und Lebensfreude bringen.

Die Yoga-Stunden sind jedes mal neu! Mal genießen wir die Stille beim Yin Yoga, mal kräftigen wir unsere Muskeln mit powervoller Musik und manchmal tauchen wir in die Kraft der Mantren ab, die ich auf meinem indischen Harmonium begleite.

Info & Anmeldung unter:

Telefon: 08071 | 92 20 723

E-Mail: s.gehrer@gmx.de

www.fingerspitzengefuehle.de



Ich freue
mich auf Dich!
Simone Narayani Gehrer