

BV76301 - Hormon Yoga - Workshop

Beginn	Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Anne Bierwirth
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Über die Kombination von Körper- und Atemübungen werden die Drüsen stimuliert, die für die Hormonbildung verantwortlich sind. Dies stärkt die Hormonproduktion und die Hormonregulation wird unterstützt. Gleichzeitig wird der Beckenboden trainiert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert.

Bitte ein Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum