

## Yoga Online Seminar zum Sommeranfang

Stärke deine Hormone, überprüfe deine Nahrung, praktiziere dein Yoga

**15.-20.Juni 2020**

Montag – Freitag täglich 7.30 – 9.00 und anschliessender Austausch

Teilnahme der fünf Tage 100,--SFR oder 95,-- Euro

Ich lade euch ein zu einem Seminar in dem ich verschiedene Yogahaltungen vorstelle, die das Hormonsystem stärken. Ist das Hormonsystem ausgeglichen bekommt die innere Stabilität Festigkeit und der Umgang mit den neuen Herausforderungen wird erleichtert. Wir sprechen über Ernährung und wie ein Alltag entsteht im Fluss der Natur. „Der Mensch ist was er isst“. Das Seminar richtet sich an alle Frauen und Männer und die Tage bauen sich systematisch auf, so dass du am Ende eine Yogapraxis in der Hand hast, die dich in deinem Alltag begleitet und unterstützt.

Zudem bekommst du Informationen über die Vielfalt der Vitamine und wie du sie gezielt in deiner Ernährung einsetzen kannst, ohne dass du Ergänzungsmittel benötigst.

Unsere Gespräche nach der Stunde werden uns gegenseitig ein Lernfeld sein, für das noch Unbekannte das auf uns zukommt.

Wenn du dabei bist, richte dich gemütlich ein für die Yogastunde, mit einer Matte, Kissen, Decke, einem guten Getränk, und was dir sonst noch eine wohlige Atmosphäre schafft.

Das Seminar findet über Zoom online statt und bei Interesse melde dich bitte bei mir.

Susanne Fraling von Münster

[susanne.fraling@gmail.com](mailto:susanne.fraling@gmail.com) whatsapp.0041-79-2825994

[www.yogastudio-susanne.ch](http://www.yogastudio-susanne.ch)

„Pranayama und Asanas bringen die Energie in Bewegung,  
Konzentration zeigt die Stelle an, wo die Energie hinfließen soll“