

LALLA  VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

# HORMON YOGA

die wirksame  
Therapie

01. – 06. Februar 2018  
in Potsdam





## Lallas HoYo – Der Hormonyoga-Workshop

Wenn der Hormonhaushalt nicht mehr in Balance ist, bewirkt dies einschneidende Symptome, die uns Frauen im Alltag nachhaltig negativ beeinflussen. Während ihrer Wochenend-Workshops zeigt Lalleshvari (Dr. Claudia Turske) auf einprägsame Weise, was wir Frauen dagegen tun können. Sie führt die Teilnehmerinnen liebevoll in eine eigene Praxis, die die ungeliebten Symptome bald vergessen machen. Die Wechseljahre werden dann zu Jahren des Wandels. PMS und psychische Unausgeglichenheit gehören dann zur Vergangenheit. Bei jüngeren Frauen können Kinderwünsche vielleicht in Erfüllung gehen.

Lallas HoYo Hormonyoga DVD



alle erhältlich bei Amazon

Lallas HoYo Hormonyoga Übungsbuch und Plakat mit Übungsreihen



## HoYo – Hormonyoga-Lehrerinnen-Ausbildung

Um den Wochenend-Workshop findet auch das einmalige Lehrerinnen-Training statt. Lalla führt die teilnehmenden Yogalehrerinnen sehr präzise und einfühlsam in die Hormonyoga-Therapie ein und zeigt, wie Frauen liebevoll angeleitet werden können. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Ausrichtung und präzisen Anleitung der einzelnen Yogaübungen, damit auch weniger Yogageübte die tägliche Stellungssequenz risikofrei ausüben können. Zudem lehrt Lalla manuelle Unterstützung und den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln.

### Lallas HoYo – Der Hormonyoga-Workshop

Zeiten:

**Freitag, 02.02.2018:**

18:00 – 20:00 Uhr (Einführungsvortrag)

**Samstag, 03.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 15:00 Uhr

**Sonntag, 04.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 15:00 Uhr

**Kosten:**

300 Euro

Frühbucherpreis bis 02.11.2017

270 Euro

**Ort:**

Übungsräume der parApara yogaAkademie Berlin in Potsdam  
Tschudistr. 7  
14476 Potsdam



Direkt mit QR-Code buchen

**Mehr und detaillierte Info:**

[www.lallaundvilas.de](http://www.lallaundvilas.de)

parApara UG,  
Karl-Liebknecht-Str. 29,  
10178 Berlin  
Tel.: +49 30 41 99 35 17,  
E-Mail: [info@lallaundvilas.de](mailto:info@lallaundvilas.de)

### HoYo – Hormonyoga-Lehrerinnen-Ausbildung

Zeiten:

**Donnerstag, 01.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 17:00 Uhr

**Freitag, 02.02.2018:**

10:00 – 13:00 und 14:00 – 17:00 Uhr

**Sonntag, 04.02.2018:**

18:00 – 20:00 Uhr (Einführungsvortrag)

**Samstag, 03.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00 Uhr

**Sonntag, 04.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00 Uhr

**Montag, 05.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 17:00 Uhr

**Dienstag, 06.02.2018:**

09:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:**

Ausbildung komplett (incl. Workshop):

700 Euro

Frühbucherpreis bis 01.11.2017:

630 Euro



Direkt mit QR-Code buchen

Jetzt auch als Video-Download:  
[www.lallaundvilas.de/downloadshop](http://www.lallaundvilas.de/downloadshop)

**Die ideale Praxis für zuhause – ergänzend zum Hormonyoga:**

VILAS PRANAYAMA 1



VILAS PRANAYAMA 2



VILAS PRANAYAMA 3



LALLA & VILAS  
INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

PARA para  
yogaAkademie

HOYO  
lalla's ♥ Hormonyoga