Zeit: 3.11.26- 27.1.27 (12 Termine)

Dozentin: Harinama Jüngling (siehe unter Dozenten)

Kosten: 170,- Euro (versäumte Termine können während und bis zu einem Monat nach dem Kurs in den anderen Klassen des südraums nachgeholt werden.)

verbindliche Anmeldung bis zum 19.10.26

Inhalt:

INNER GLOW

Hormon Yoga & Chakra Balance –
Tiefenregulation für Körper, Geist und Energie

Chronischer Stress gilt in der modernen Medizin als einer der größten Risikofaktoren für körperliche und mentale Beschwerden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil gesundheitlicher Disbalancen durch Stress mitbedingt wird. Viele dieser Spannungen liegen unbewusst tief in unserem Nervensystem und auf zellulärer Ebene. Genau hier setzt dieser Kurs an.

INNER GLOW Hormon Yoga ist eine sanfte, aber kraftvolle und wirksame Praxis, die dich auf allen Ebenen zurück in deine natürliche Balance führt und dein inneres Strahlen wieder zum Vorschein bringt.

Die Schwerpunkte des Kurses:

- **Zellulären Stress lösen:** Wir entladen tief sitzende, oft unbewusste Spannungen im Gewebe und Nervensystem.
- **Hormondrüsen balancieren:** Da jedes Chakra eng mit einer Hormondrüse verknüpft ist, aktivieren und harmonisieren wir dein endokrines System zielgerichtet.
- **Nervensystem regulieren:** Der Körper schaltet vom Stressmodus in den tiefen Regenerationsmodus.
- **Emotionen ausgleichen:** Ein geschützter Raum für emotionale Klärung und innere Ruhe.
- **Körper stärken und erden:** Eine wohltuende Kombination aus körperlicher Erdung, sanfter Kräftigung und tiefer Entspannung.
- **Feinstoffliche Energie klären:** Dein Energiesystem wird gereinigt, Blockaden in den Chakren werden gelöst und deine Lebensenergie wieder aktiviert.

Nachhaltige Wirkung für deinen Alltag

Du lernst eine Auswahl an wirksamen Techniken aus Atemarbeit, Achtsamkeit und zielgerichteten Bewegungsimpulsen, die du mühelos in deinen Alltag integrieren und zu Hause selbstständig weiterüben kannst.

- **Für wen:** Perfekt für Frauen ab 30 sowie für jüngere Frauen mit hormonellen Dysbalancen oder dem Wunsch nach präventiver Selbstfürsorge.
-