

## **Ansätze zum Üben rund um die Menopause** mit Anke Roth-Langels

Mit einem Beitrag zur Physiologie der Wechseljahre, sowie Einblicken in Symptomatik, Hormonersatztherapie und Komplementärmedizin von **Dr.med. Twyla Müller**, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe; Oberärztin Institut für Komplementäre und integrative Medizin Universitätsspital Zürich

**Teil 1 Üben in Wandlungszeiten** Asana und Pranayama für Balance und Ausgleich in Zeiten des Wandels

**Teil 2 In die Mitte kommen** Asana und Pranayama für Stabilität und Zentrierung in Zeiten des Wandels.

Das Seminar setzt eine regelmäßige Yogapraxis von **mindestens 1 Jahr** voraus.

**Die Seminarzeiten sind: 10:30-13:00 Uhr & 14:30-17:00 Uhr**

**Das Seminar findet online statt.** Die Seminarteile werden aufgezeichnet und stehen den TeilnehmerInnen danach für 1 Woche zum Abruf zur Verfügung.

### **Benötigte Hilfsmittel:**

*Yogamatte, Decken, 2 Polster, 2 Gurte, 2 Klötze, 2 Stühle, Wand, Bandage oder Gästehandtuch*

### **Folgende Buchungsoptionen sind möglich:**

80 EUR / 68 EUR für KursteilnehmerInnen des Yogahof **für Liveteilnahme ganzer Seminartag plus Aufzeichnung volles Seminar.**

40 EUR / 34 EUR für KursteilnehmerInnen des Yogahof **für Liveteilnahme halber Seminartag plus Aufzeichnung des teilgenommenen Teils.**

60 EUR / 49 EUR für KursteilnehmerInnen des Yogahof **für Liveteilnahme halber Seminartag plus Aufzeichnungen des ganzen Seminars.**

Die Anmeldung ist verbindlich, sofern sie nicht bis 4 Tage vor Seminarbeginn abgesagt wird. Die Kursgebühr ist nach diesem Zeitraum, auch bei Nichtteilnahme am Kurs, nicht erstattungsfähig. Kurzfristige pandemiebedingte Erkrankungen sind hiervon ausgenommen.

**Anmeldung an:** [info@yogahof-essen.de](mailto:info@yogahof-essen.de)