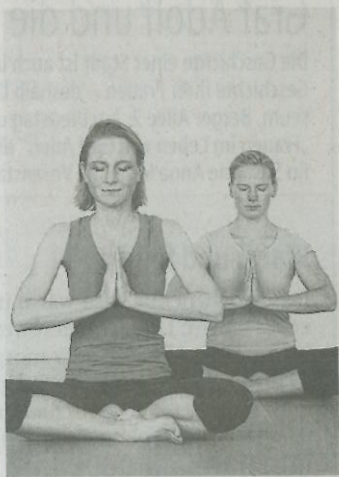


Hormon-Yoga für Einsteiger

Ein Schnupperkurs Hormon-Yoga findet am Samstag, 11. August, von 13 bis 16 Uhr im Bloom Balance an der Erkrather Straße 216a statt. Hormon-Yoga ist für Frauen geeignet, die unter Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden leiden, aber auch für Frauen, die einfach ihre Beweglichkeit verbessern wollen. Diese ganzheitliche Methode soll das Wohlbefinden des gesamten Körpers verbessern und für mehr seelische Ausgeglichenheit sorgen. Die Teilnahme kostet 55 Euro, Anmeldung unter Telefon 0163/758 6338.



Hormon-Yoga soll für Entspannung und Wohlbefinden sorgen.