

LALLA

HORMON
YOGA
2024



HORMON YOGA 2024

Wenn die Hormone verrückt spielen

Wenn der Hormonhaushalt nicht in Balance ist, bewirkt dies einschneidende Symptome, die uns Frauen im Alltag nachhaltig negativ beeinflussen. Doch das muss nicht so sein! Bei hormoneller Dysbalance wirkt Hormonyoga ausgleichend. Beschwerden wie PMS, Menstruationsleiden, Schilddrüsenunterfunktion, Stimmungsschwankungen, unerfüllter Kinderwunsch und Wechseljahrsbeschwerden können durch Hormonyoga Erleichterung finden. Das von Lalla, Dr. Claudia Turske, entwickelte Hormonyoga (kurz HoYo) hat inzwischen das Leben vieler Frauen positiv verändert. Denn Hormonyoga gleicht den aus der Balance gekommene Hormonhaushalt aus, macht Mut und schenkt Energie, die eigene Weiblichkeit und die Freude an sich selbst wieder zu entdecken.

Die Grundlagen – Der Workshop

In einem Einführungsvortrag werden die wesentlichen Grundlagen gelegt. Dann führt Lalla die Teilnehmerinnen auf einprägsame Art und Weise in die Hormonyoga-Übungsreihe sowie in die beruhigenden Übungen ein. Neben einer einfachen Yogapraxis

TERMINE

- 14.–19.03.2024 Ausbildung in Hamburg
- 15.–17.03.2024 Workshop in Hamburg
- 26.–28.04.2024 Workshop in Darmstadt
- 12.–14.07.2024 Workshop in Waiblingen
- 14.–15.09.2024 Workshop in Salzburg
- 10.–15.10.2024 Ausbildung in Mühlheim a.d.Donau
- 11.–13.10.2024 Workshop in Mühlheim a.d.Donau

erwarten Dich einfühlsam angeleitete Frauenmeditationen.

Hormonyoga weitergeben – Die Lehrerinnen Ausbildung

Lalla führt die teilnehmenden Yogalehrerinnen sehr präzise und behutsam in die Hormonyoga-Therapie ein und zeigt, wie Frauen liebevoll angeleitet werden können. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Ausrichtung und präzisen Anleitung der einzelnen Yogäübungen, damit auch weniger Yogageübte die tägliche Stellungssequenz risikofrei ausüben können. Zudem lehrt Lalla manuelle Unterstützung und den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln.

Hormonyoga auffrischen & vertiefen – Der Online-Kurs

Während des 5-teiligen Online-Kurses mit Lena wird die Hormonyoga-Übungsreihe mit klaren Anleitungen und Zeit für Fragen gemeinsam vertieft und so gefestigt, dass sie danach leicht und sicher zuhause praktiziert werden kann. Dieser Kurs eignet sich, um im Anschluss an den Workshop oder die Ausbildung, die eigene Praxis zu etablieren oder um sie nach gewisser Zeit wieder einmal aufzufrischen.

Ab 25.03.2024 5-teiliger ONLINE Kurs (25.3., 3.4., 8.4., 15.4., 22.4.)

Ab 14.10.2024 5-teiliger ONLINE Kurs (14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11.2024)

Buchung und detaillierte Info
www.lallaundvilasakademie.de

Lalla und Vilas Akademie
Telefon: +49 (0)33 208 22 53 61
E-Mail: info@lallaundvilas.de



Zwei Frauen, zwei Generationen, zwei Perspektiven

Dr. Claudia Turske, Lalla

vereint ihre jahrzehntelange Expertise als Psychotherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin, Autorin und Ausbilderin, um Frauen durch Hormonyoga-Therapie zu begleiten. Sie selbst hat die Wechseljahre als einschneidend erfahren und in der Folge ihr sanftes und sicher ausgerichtetes Hormonyoga (HoYo) entwickelt. Mit über 30 Jahren Praxiserfahrung hat Dr. Claudia Turske inzwischen zahlreiche Frauen erfolgreich auf ihrem Weg der Veränderung unterstützt. So können sich alle Frauen, ob mit oder Yogavorerfahrung inspiriert und kompetent begleitet fühlen.

Lena Hügler

ist von Lalla im Bereich Hormonyoga ausgebildet und zertifiziert. Sie hat Lalla bei etlichen Ausbildungen und Workshops begleitet und mehrfach den Hormonyogakurs unterrichtet. Sie freut sich insbesondere ihre Erfahrung als junge Frau zu teilen und Mut zu machen, wenn die Hormone hier das Leben maßgeblich erschweren. Sie hat erfahren, wie viel Erleichterung und Energie Hormonyoga schenkt und gibt dieses Yoga mit viel Feingefühl und Leichtigkeit weiter.



www.lallavilas.tv/subscriptions



Lallas HoYo Hormonyoga DVD



Die neue App ist da!

Lalla Vilas Akademie