

## Workshop Yoga XL voor Hormoonbalans

Hormonen, hormonen en hormonen. Van menstruatie tot zwangerschap tot menopauze: de vrouwelijke geslachtshormonen - oestrogeen en progesteron - hebben in alle levensfasen veel invloed op de gezondheid van vrouwen. Onze hormonen zijn o.a. verantwoordelijk voor een normale menstruatie, een soepel menopauzeproces, schildklieractiviteit, ons humeur, goede slaap, vitaliteit en nog veel meer.

In deze XL-yogales gaan we een (door Dinah Rodriguez ontwikkelde) reeks van 14 gedetailleerde yoga-oefeningen doen die eierstokken, bijniere, schildklier, bijschildklier én hypofyse stimuleren en masseren. Deze asanas verhogen van nature de productie van hormonen in die klieren en verminderen daardoor de meeste symptomen van hormonale onbalans. Back in balans dus!

De workshop wordt gegeven door Merel Wiedijk: [www.deyogaoase.nl](http://www.deyogaoase.nl).

**Datum** : **Vrijdag 3 april 2020**  
**Tijd** : **19.00h tot 21.00h**  
**Kosten** : **€30,00**

**Aanmelden kan tot uiterlijk 20 maart 2020.**

