



WORKSHOP

Kaum jemand weiß, dass unser **Drüsen- und Hormonsystem** die **schöpferische Lebenssubstanz** enthält und damit die Grundlage für unser **körperliches und geistiges Wohlbefinden** bildet. Die Organ- und Drüsenfunktion nimmt im Alter immer mehr ab. Spezielle Übungen können dem entgegen wirken, unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen und sorgen zudem für eine Verbesserung unter anderem bei folgenden Beschwerden:

Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkbeschwerden, Rheuma, Gicht, Gemütsschwankungen, Gewichtsprobleme, Verdauungsbeschwerden, Reizdarm, Wechseljahre, Frauenleiden, Kinderwunsch, Potenzstörung, Sehverschlechterung, Blutdruckschwankungen

Der Workshop beginnt mit einer gemeinsamen **Meditationsübung**. Anschließend lernen Sie etwas über das Drüsensystem und ihren Einfluss auf unsere Gesundheit (**Theorieteil**).

Wenn Sie aktiv Ihre Gesundheit unterstützen möchten, dann sind Sie bei uns ganz richtig. Wir zeigen Ihnen effektive Übungen und spezielle Asanas, die Ihre Drüsen wieder in Schwung bringen und bei regelmäßiger Anwendung Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden wesentlich verbessern (**Praxisteil**). Sie erhalten zudem eine **Infomappe** mit allen wichtigen Informationen rund um das Drüsensystem.

Für Ihr Wohl wird ein indischer Gaumenschmaus für Sie zubereitet. Getränke sind ebenfalls im Preis enthalten. Falls Sie noch Fragen zum Workshop haben, zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: in Planung 10 Uhr – 16 Uhr

Ort: Praxis Christa Opitz-Böhm, Beethovenweg 1, 825138 Geretsried

Kosten: 100,00 € Theorie und Praxis, Infomaterial, Getränke, Snacks und Bioessen

Anmeldung: Praxis Christa Opitz-Böhm, Tel.: 08171-9061654 oder gesundheit888@web.de

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken, Neugierde und Spaß

Der Workshop wird in Deutsch und Englisch gehalten.



Christa Opitz-Böhm,
Heilpraktikerin und Augentherapeutin.



Namrata Gauri
indische Yogalehrerin.