



**WOMAN'S BALANCE MIT YOGA&AYURVEDA  
TIME FOR PEACE AND INSPIRATION  
mit Hp Helen Levant**

Der weibliche Körper unterliegt aus yogischer und ayurvedischer Sicht besonderen Energiemustern. Deshalb ist es für die Gesundheit der Frau auf allen Stationen ihres Lebens sehr wichtig, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und körperliche, geistige und emotionale Aspekte in diesem Veränderungsprozess zu stärken und zu harmonisieren. Das umfassende Programm unterstützt mit seinem ganzheitlichen Ansatz, gesund in der Mitte zu bleiben, Ihre innere Kraftquelle zu finden und sie auf individuelle Art und Weise entfalten zu lassen. Es verbindet die Schätze alten Wissens aus der yogischen und ayurvedischen Heilkunst, angepasst an die Bedürfnisse der modernen Frau in der westlichen Gesellschaft.

Die Gesundheit der Frau nimmt in Helens Arbeit einen ganz besonderen Platz ein. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit Sie auf der Reise zu einem erfüllten Frausein zu begleiten.

**Aus dem Programm:**

- Sanfte, jedoch kraftvolle Yoga Sequenzen, die den Körper beleben und reinigen, das Herz öffnen, den Geist ausrichten, bewusst ins JETZT bringen
- Effiziente Yoga-Stellungen, Atemübungen und Meditation, zur Stärkung der endokrinen Drüsen+des vegetativen Nervensystems
- Ayurvedische +einheimische Frauenheilkräuter zur Erhaltung+Entfaltung von Gesundheit+Schönheit
- Nahrungsergänzungsmittel zur Regeneration+Verjüngung
- Tipps zur Ernährung+Lebensweise aus dem Ayurveda zur Unterstützung eines vitalen Lebens in komplexer Vielfalt
- Ätherische Öle +ihre vielfältige Wirkung auf Körper+Psyche

## **HELEN LEVANT**

Helen ist Heilpraktikerin, Dipl.Yogalehrerin, Dipl.Yogatherapeutin, Ayurvedatherapeutin, anerkannt von Yoga Alliance&International Association of Yoga Therapists, USA, Reikimeisterin, Photographin. Sie gibt ihren tiefgründigen Wissens- & Erfahrungsschatz in den Bereichen Yoga, Ernährung, Detox, Frauengesundheit, Stressmanagement seit 20 Jahren in Coachings, Workshops und Ausbildungen gerne weiter.

Helen ist international tätig. Sie überliefert eine authentische lebende Tradition alter Weisheit für Körper&Geist auf inspirierende Art.

### **Termine 1.Halbjahr 2017:**

Samstag, 28.Januar	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 3
Samstag, 25.Februar	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 4
Samstag, 18.März	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 4
Samstag, 08.April	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 4
Samstag, 20.Mai	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 4
Samstag, 10.Juni	14.00 - 17.00 Uhr	Studio 2

**ORT:** PRANA Yogastudio, Studio 4,1070 Wien, Mariahilferstrasse 82

**ANMELDUNG& INFORMATION:** email:helenlevant@gmail.com