

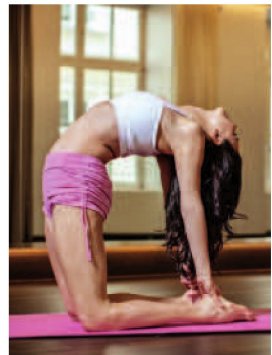


GUTER TREND:
Eine Yoga-Praxis
speziell auf weib-
liche Bedürfnisse
angepasst - mit
Yoni-Eiern z. B. kann
gezielt der Becken-
boden trainiert
werden.

Neu: Women Health Yoga

Weiblichkeit und das sexuelle Energiezentrum der Frau stehen im Fokus des Women Health Yoga, das seit Kurzem bei **John Harris Fitness** angeboten wird. Yoga-Lehrerin Doris Kemptner verbindet in einer Einheit Tanz, stärkende Übungen speziell für Beckenboden, Blase und Geschlechtsorgane sowie gezielten Stressabbau. Besprochen wird u. a. der Einsatz der steinernen Yoni-Eier (Yoni ist das Wort für Vagina im Sanskrit) zur Beckenbodenstärkung. Wann und wo? Dienstags von 12.50 bis 13.20 Uhr im John-Harris-Studio Margaretenplatz und mittwochs von 10.30 bis 11 Uhr im John-Harris-Studio Schillerplatz.

► Mehr Infos online
www.johnharris.at



LADIES-ONLY-STUNDEN
bietet Yoga-Lehrerin Doris
Kemptner in zwei John-Har-
ris-Fitness-Studios an.