

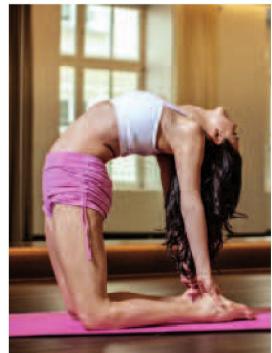


**GUTER TREND:**  
Eine Yoga-Praxis  
speziell auf weib-  
liche Bedürfnisse  
angepasst - mit  
Yoni-Eiern z. B. kann  
gezielt der Becken-  
boden trainiert  
werden.

## Neu: Women Health Yoga

**W**eiblichkeit 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](http://www.johnharris.at)



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