



## **Yoga zur hormonellen Balance für Frauen Herbst 2025**

Sie sind herzlich eingeladen zu einer intensiven Selbsterfahrung zur Stärkung und zum Regenerieren mit Vital -Yoga nach Dinah Rodrigues.

In einem Workshop zum Kennenlernen wird das therapeutisch wirksame Yoga behutsam vorgestellt. Sie lernen ihren Atem auf achtsame Weise kennen, erlernen die Grundelemente dieses Yoga und einen ersten Teil des Übungszyklus. Dadurch aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, entschlacken und unterstützen so die heilsame Wirkung.

In einem anschließenden Grundlagenkurs wird das Erlernte vertieft und erweitert.

Von meinem Angebot dürfen sich sowohl Frauen in der Lebensmitte angesprochen fühlen, die Stabilität und Wohlbefinden in den sog. Wechseljahren auf natürliche Weise zurückgewinnen wollen. Auch für jüngere Frauen ab 35 Jahren mit hormonellen Folgen des Stress und zur Unterstützung bei Kinderwunsch, eignet sich das Vital-Yoga.

### **Workshops zum Kennenlernen**

Samstag, 04.10.25 von 14.00 bis 17.00Uhr

Samstag, 01.11.25 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr: jeweils € 70,-- inkl. Übungsmaterial

### **Herbstkurs Grundlagen**

5 Termine vom 10.11.25 bis 08.12.25  
jeweils montags von 17.30 bis 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 90,-- ( Winterpreis)

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, [info@warncke-yoga.de](mailto:info@warncke-yoga.de)