Yoga zur hormonellen Balance für Frauen Herbst 2026

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.

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

Freitag, 30.10.26 von 14.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 21.11.26 von 14.00 bis 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr: jeweils € 70,-- inkl. Übungsmaterial

Hinweis:

ein neuer Grundlagenkurs kann ab Januar 2027 angeboten werden
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundlagenseminar

Monika Warncke, Yoga-Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875, info@warncke-yoga.de