



Vital-Yoga Yoga für Frauen im Frühjahr 2026

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

An einem Nachmittag wird das regenerierende Yoga behutsam vorgestellt. Sie lernen ihren Atem auf achtsame Weise kennen, praktizieren eine kleine Übungsreihe. Dadurch aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, entschlacken und unterstützen so die heilsame Wirkung des Hormon-Yoga mit Tiefenwirkung.

In einem anschließenden 6- wöchigen Kurs über jeweils 90 Minuten 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.

Workshop zum Kennenlernen

Samstag, 14.03.26 von 14.00 bis 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr: € 70,-- inkl. Übungsmaterial – Wiederholerinnen zahlen € 55,--

Grundlagenkurs:

6 Termine montags vom 13.04.26 bis 18.05.26 / auch donnerstags wäre möglich !
jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr

Hinweis:

Der beiden vorgeschlagenen Unterrichtstage und auch die Uhrzeit wären flexibel

Teilnahmegebühr € 90,--

Yoga -Ruhe-Oase, Tel.: 040-5533875 www.yoga-liebt-frauen.com