



## **Yoga zur hormonellen Balance für Frauen Frühjahr 2026**

Sie sind herzlich eingeladen zu einer intensiven Selbsterfahrung zur Stärkung und zum Regenerieren mit Hormon-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 des Hormon-Yoga und einen ersten Teil des Übungszyklus. Dadurch aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, entschlacken und unterstützen so die heilsame Wirkung des Hormon-Yoga.

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 Hormon-Yoga.

### **Workshops zum Kennenlernen**

Samstag, 15.03.26 von 14.00 bis 17.30 Uhr  
Teilnahmegebühr: € 70,-- inkl. Übungsmaterial

### **Grundlagenkurs:**

6 Termine montags vom 13.04.26 bis 18.05.26  
jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr  
Hinweis: Die Uhrzeit etwas flexibel möglich

Teilnahmegebühr € 90,--

**Yoga -Ruhe-Oase , Tel.: 0405533875**

**[www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)**