



Yoga zur hormonellen Balance für Frauen Winter 2026

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

Für Frauen mit Erfahrungen aus einem Grundlagenkurs gibt es einen Aufbaukurs zur Wiederholung und mit zusätzlichen Atmungs- und Reinigungsübungen.

Im Zentrum steht auch die Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur und sanfte Übungen zur Gedankenruhe und zum Stressabbau.

Aufbaukurs Vital-Yoga

5 Termine vom 16.01.-26 bis 20.02.26
jeweils freitags von 17.30 bis 19.00 Uhr,

Teilnahmegebühr: € 90,--

Hinweis: Die Uhrzeit des Kurses kann noch etwas angepasst werden !

Monika Warncke, Yoga - Ruhe-Oase , Tel.: 0405533875, info@warncke-yoga.de
Homepage: www.warncke-yoga.de