

Workshop: Hormon YOGA mit Stephanie Bosch im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Samstag, 29. März 2025 | 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4

Workshop

Hormon YOGA

Kursleiterin: Stephanie Bosch
YOGA Lehrerin ZPP zertifiziert

Samstag, 29.03.2025

von 14.00 - 17.30 Uhr
in unserem Kursraum in
Bad Berleburg-Raumland

Was Du im Workshop lernst:

- Verständnis für Hormone und die Einstellung hormoneller Dysbalancen
- Hormon YOGA Übungsreihe (Asanas) und deren Wirkung auf das Hormonsystem
- Entspannungsübungen
- Meditation & Pranayama

Wenn Du mit dabei sein möchtest,
dann melde Dich gerne an!
Wir freuen uns auf Dich!
Namaste



Inhalte & Mehrwert auf einen Blick:

- Tee und gesunde Snacks
- Ernährungstipps
- Hand Out mit Übungen für Zuhause
- Inspirierende Gespräche in einer unterstützenden Gruppe

Workshopgebühr: 49,00 €



Veranstalter:
Netzwerk Gesundheit Wittgenstein
Am Hinterstöppel 4,
57319 Bad Berleburg

Anmeldungen Online - direkt an:
kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

YOGA Workshop NWG

Inhalte des Workshops:

- Verständnis für Hormone & hormonelle Dysbalancen - Lerne, wie Hormone dein Wohlbefinden beeinflussen und wie du dein Hormonsystem natürlich unterstützen kannst.
- YOGA Asanas & Wirkung - Spezielle Körperübungen, die gezielt das Hormonsystem stimulieren
- Pranayama & Meditation - Atemtechniken und Meditation zur Harmonisierung der Hormone und zur Stressreduktion
- Entspannungsübungen - Methoden zur tiefen körperlichen und mentalen Entspannung

Mehrwert für dich:

- Tee & gesunde Snacks - genieße wohltuende Getränke und nährstoffreiche Snacks
- Ernährungstipps - wertvolle Hinweise für eine hormonfreundliche Ernährung
- Handout mit Übungen für Zuhause - damit du das Gelernte in deinen Alltag integrieren kannst
- Austausch in einer unterstützenden Gruppe - inspirierende Gespräche mit Gleichgesinnten

Kursleiterin: Stephanie Bosch (YOGA Lehrerin ZPP zertifiziert)

Wenn du mit dabei sein möchtest, dann melde dich gerne an! Wir freuen uns auf dich!

Namasté

Anmeldungen bitte direkt an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

49,00 €

Veranstalter:

[Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.](#)

Hinterstöppel 4
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>

Weitere Informationen: <https://www.bad-berleburg.de/Leben/BLB-Gesund/Termine/>