

Hormonyoga mit Rosemarie

23. und 24. Januar 2026

Zeit für Weiblichkeit - 10 Stunden Hormonyogaworkshop



Jede Frau, die schon einmal die Möglichkeit hatte, Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues kennenzulernen, hat eines wahrgenommen: Hormonyoga verändert. Die eigene Weiblichkeit wird neu erfahren, ein ruhiger Atem hilft anzukommen, tänzerische Übungen aus dem Kundaliniyoga wechseln mit statischen Übungen aus dem Hathayoga ab und werden durch einen kraftvollen Atem begleitet, um den Stoffwechsel anzuregen.

Während des gesamten Kurses wird für das leibliche Wohl gesorgt. Gespräche über den Denkansatz des Hormonyoga helfen, die Wechseljahre als Chance zu begreifen. Es ist Yoga für die hormonelle Balance, um freudvoll und selbstbestimmt das eigene Leben zu meistern.

Ablauf: Freitag, 23. Januar 2026, 16 – 21 Uhr
Samstag, 24. Januar 2026, 10 - 15 Uhr

Preis: 190 €/10 Stunden Seminar plus Kursanleitung

Ort: Yogaschule So´ham im Therapiezentrum CAPUVITA,
Weinbergstraße 9, 14548 Caputh

Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie, Ihre Rosemarie
Elisabeth Worseck, Yogaschule So´ham