

Gesundheitsyoga & Hormonyoga 2024



mit Herz  und Hirn

mit Vollgas in die Entspannung 😊 Jänner – März Termine

Gesundheitsyoga – Montag Abend 19:00 – 20:30
2301 Groß Enzersdorf, Mittelschule, Schiestattring 2
(Bewegungsraum)

Schnupperstunde 22. Jänner 2024 / € 12,--

erste Einheit: 29. Jänner 2024

(5. Februar – entfällt)

letzte Einheit: 18. März 2024

= 7 Einheiten = € 119,-- (á 17,--)

Neukundenaktion € 105,--

Gesundheitsyoga – Mittwoch Vormittag 10:00 – 11:30

2231 Strasshof, VHS; Schönkirchner Straße 3

erste Einheit: 28. Februar 2024

letzte Einheit: 20. März 2024

4 Einheiten = € 68,-- (á 17,--)

Neukundenaktion € 60,--

Anmeldungen gehen über die VHS Strasshof

oder gleich hier [Anmeldungen](#)

Gesundheitsyoga – Mittwoch Abend 19:00 – 20:30

2214 Auersthal, Pfarrheim, Kirchengasse 1

Schnupperstunde € 17. Jänner 2024 / € 12,--

erste Einheit: 24. Jänner 2024

(31. Jänner – entfällt)

(7. Feb. – entfällt)

letzte Einheit: 20. März 2024

7 Einheiten = € 119,-- (á 17,--)

Neukundenaktion € 105,--

Gesundheitsyoga – Donnerstag Abend 19:00 – 20:30

1210 Wien, Strebersdorfer Straße 48

Erste Einheit: 18. Jänner 2024

(08. Feb. – entfällt)

letzte Einheit: 21. März 2024

[Private Gruppe –](#)

[Hier geht es zur Anfrage für Deine private Yogagruppe](#)

Gesundheitsyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30

2281 Rasdorf, Kulturhaus, Altes Dorf 11A

erste Einheit: 23. Februar 2024

letzte Einheit: 22. März 2024

= 5 Einheiten = € 85,-- (á 17,--)

Neukundenaktion € 75,--

Du kannst nicht zu allen Terminen von Deinem Kurs?

Hole Deine verpasste Einheit bei einer anderen
Yogaklasse nach - ODER -

schicke Ersatz statt Deiner - ODER -

nimm das nächste Mal einen zweiten Yogie mit
damit jemand anderer Deine verpasste Einheit
genießen kann.





Workshop Hormonyoga (Therapie)

mit Herz und Hirn

(Keine Hexerei, sondern eine wirksame Methode
Hormone auszubalancieren)

Auf natürliche Weise die Hormonproduktion stimulieren,
ausbalancieren und mit regelmäßigem praktizieren der Übungen rasche
Linderung erfahren, vor, während und nach den **Wechseljahren**.

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine Kombination aus energetischen, dynamischen Übungen aus dem Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Energieübungen. Durch den Anstieg des Hormonspiegels, können Symptome wie **Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Migräne, depressive Verstimmungen**, Haarausfall, **Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes Typ 1 & 2, Libido Verlust, Trockenheit** der Schleimhäute, **Gelenksbeschwerden**, ungewollte **Gewichtszunahme** spürbar verbessert werden.

Aus eigener Erfahrung, weiß ich es hilft, wirkt und balanciert den Hormonhaushalt auf wunderbare Art und Weise aus.

Geeignet für Frauen / Männer ab 35 mit oder ohne Symptome oder auch bei unerfülltem Kinderwunsch.

Ungeeignet für: Schwangere, bei akuter Endometriose und Brustkrebs. Für die Teilnahme an dem Kurs, bedarf es vor Beginn ein persönliches Telefonat um die gesundheitlichen Aspekte abzuklären.

Namasté Laila

Termine – Samstags NM 13:30 – 17:30

06. April
13. April
20. April und
27. April

[Anmeldung April 24*](#)


Kurinhalte

- Vermittlung der Übungsserien zur sofortigen Umsetzung (mit Videobegleitung)
- Verschiedene Atemtechniken
- Energielenkungen
- Skript mit Erklärung der Techniken
- Tagebuchvorlage um Deine Veränderungen sichtbar zu machen
- Fragebogen für vorher vs. nachher Vergleiche
- 1 Einheit speziell für den Beckenboden

*Hier wirst Du direkt auf meine Anmeldeplattform Eversport weitergeleitet



Kosten: € 322,- (inkl. 20%MwSt)

Ort: 2214 Auersthal, Mozartstrasse 3, Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn

Kursleitung: Laila Ragab, Dipl. psychologische Beraterin, zert. Yogalehrerin
(+Yogatherapie, Nuad Yoga, Yin Yoga, Hormon Yoga) ,

Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin i.A.

Tel. 0660 25 25 862

Beckenbodentraining: Ursula Wöfl – Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Personal Trainerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit

(+Spez. Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt)

Anmeldungen unter www.mitherzundhirn.co.at*