

Gesundheitsyoga & Hormonyoga 2024



mit Herz  und Hirn

mit Vollgas in die Entspannung 😊 April – Juni Termine

Hormonyoga – Montag Vormittag 09:00 – 10:30 **2232 Deutsch Wagram, Bellegardegasse 12**

erste Einheit: 08. April 2024
(29. April - entfällt)
(06. Mai + 20. Mai - entfällt)
letzter Termin: 24. Juni

9 Einheiten = € 153,- (á 17,-)
Anmeldungen gehen über die VHS Dt. Wagram oder
gerne gleich hier [anmelden](#).

Gesundheitsyoga – Mittwoch Vormittag 10:00 – 11:30 **2231 Strasshof, VHS; Schönkirchner Straße 3**

erste Einheit: 03. April 2024
(1. Mai und 08. Mai - entfällt)
letzte Einheit: 26. Juni 2024

11 Einheiten = € 187,- (á 17,-)
Anmeldungen gehen über die VHS Strasshof oder
gerne gleich hier [anmelden](#)

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

erste Einheit: 08. April 2024
(29. April - entfällt)
(6. Mai + 20. Mai - entfällt)
letzte Einheit: 24. Juni 2024

= 9 Einheiten = € 153,- (á 17,-)
Anmeldungen gehen über die VHS Gr. Enzersdorf oder
gerne gleich hier [anmelden](#)

Gesundheitsyoga – Mittwoch Abend 19:00 – 20:30 **2214 Auersthal, Pfarrheim, Kirchengasse 1**

erste Einheit: 03. April 2024
(24. April - entfällt)
(01. Mai und 08. Mai - entfällt)
letzte Einheit: 26. Juni 20234

10 Einheiten = € 170,- (á 17,-)
Hier geht's zur [Anmeldung](#)

Gesundheitsyoga – Donnerstag Abend 19:00 – 20:30 **Neuer Kursort ab April** **1210 Wien, Pädagogische Hochschule,** **Mayerweckstr. 1** **(Gymnastikraum T104 – 1. Stock)**

erste Einheit: 04. April 2024
(02., 09. und 30. Mai. – entfällt)
letzte Einheit: 27. Juni 2024

10 Einheiten = € 170,- (á 17,-)
Hier geht's zur [Anmeldung](#)

 **Hormonyoga – Freitag Nachmittag 14:00 – 15:30**
2230 Gänserndorf, Kulturhaus, Bahnstrasse 31

erste Einheit: 05. April 2024
(03. Mai, 10. Mai und 31. Mai – entfallen)
letzte Einheit: 28. Juni 2024

= 10 Einheiten = € 170,-- (à 17,--)
Anmeldungen gehen über die VHS Gänserndorf
oder gerne gleich hier [anmelden](#)

Gesundheitsyoga – Freitag Nachmittag 16:00 – 17:30
2230 Gänserndorf, Kulturhaus, Bahnstrasse 31

erste Einheit: 05. April 2024
(03. Mai, 10. Mai und 31. Mai - entfällt)
letzte Einheit: 28. Juni 2024

= 10 Einheiten = € 170,-- (à 17,--)
Anmeldungen gehen über die VHS Gänserndorf
oder gerne gleich hier [anmelden](#)

Gesundheitsyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30
2281 Rasdorf, Kulturhaus, Altes Dorf 11A
- Raumreservierung noch nicht bestätigt -

erste Einheit: 05. April 2024
(03. Mai, 10. Mai und 31. Mai - entfällt)
letzte Einheit: 28. Juni 2024

= 10 Einheiten = € 170,-- (à 17,--)
Sichere Dir Deinen Platz (bitte noch nicht einzahlen)
hier geht's zur [Platzreservierung](#)

Gesundheitsyoga – Samstag VM 09:00 – 10:30
2230 Gänserndorf, Kulturhaus, Bahnstrasse 31

erste Einheit: 06. April 2024
(04. Mai und 11. Mai – entfällt)
(01. Juni – entfällt)
letzte Einheit: 29. Juni 2024

= 10 Einheiten = € 170,-- (à 17,--)
Anmeldungen gehen über die VHS Gänserndorf
oder gerne gleich hier [anmelden](#).

**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.

Anmeldungen gerne jederzeit möglich:

<https://www.mitherzundhirn.co.at/kurse-seminare>

*für die Anmeldung wirst Du auf meine Anmeldeplattform
Eversport weitergeleitet.



Kursleitung: Laila Ragab,
Dipl. Psychologische Beraterin,
Stressmanagement – Burn Out Prävention
zert. Yogalehrerin (Yogatherapie),
Hormonyoga, Yin Yoga, Nuad Yoga
Liebscher & Bracht Schermerztherapie (i.A.)





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*

*für die Anmeldung wirst Du auf meine Anmeldeplattform [Eversport](#) weitergeleitet.