

Gesundheitsyoga

mit Herz  und Hirn

November 2025 – Jänner 2026

„lebe – liebe – lache & lerne“

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

Kursstart: 10. November 2026

08. Dez. – entfällt

15. Dez. – entfällt

22. Dez. – entfällt

29. Dez. – entfällt

05. Jän. – entfällt

Kursende: 19. Jänner 2025

= 6 EH x € 18,-- € 108,--

Anmeldungen gerne über vhs@gross-enzersdorf.gv.at
oder gleich hier [Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Dienstag Abend 19:00 – 20:30
1210 Wien, Pädagogische Hochschule, Mayerweckstr. 1
(Gymnastikraum 1. Stock)

Kursstart: 11. November 2025

16. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

23. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

30. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

06. Jänner (entfällt – Weihnachtsferien)

Kursende: 20. Jänner 2026

= 7 EH x € 18,-- € 126,--

[Anmeldelink](#)

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

Kursstart: 12. November 2025

17. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

24. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

31. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

07. Jänner (entfällt – Weihnachtsferien)

Kursende: 21. Jänner 2026

= 7 EH x € 18,-- € 126,--

[Anmeldelink](#)

Gesundheitsyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30
2281 Raasdorf, Kulturhaus, Altes Dorf 11A

Kursstart: 14. November 2025

19. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

26. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

31. Dezember (entfällt – Weihnachtsferien)

02. Jänner (entfällt – Weihnachtsferien)

09. Jänner (entfällt – Weihnachtsferien)

Kursende: 23. Jänner 2026

= 7 EH x € 18,-- € 126,--

[Anmeldelink](#)

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 unter:**
www.mitherzundhirn.co.at
*für die Anmeldung wirst Du auf meine
Anmeldeplattform Eversport weitergeleitet.



Hormonyoga

mit Herz  und Hirn

für jede Frau in jeder Lebensphase
„lass Deine Hormone sanft tanzen“



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.

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.

Inhalte des Hormonyoga Workshops:

- Hormonyoga-Übungsreihe nach Dinah Rodrigues
- Atemtechniken & Energielenkung zur hormonellen Aktivierung
- Entspannung & Atemübungen gegen Schlafstörungen, Hitzewallungen & emotionale Unruhe

Zeit: Samstag 10:00 – 16:00

Zeit: Sonntag: 10:00 – 14:00

Kosten: € 144,-

Wir brauchen: eine Matte, ein Meditationskissen oder etwas Vergleichbares.

Bitte nimm etwas zum Trinken mit und am Samstag für Dich eine Kleinigkeit zum Essen.

Oktober in 2214 Auersthal

Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3

Samstag 25. Oktober +

Sonntag 26. Oktober 2025

Anmeldungen gerne über www.mitherzundhirn.co.at
oder gleich hier [Anmeldelink](#)

November in 2301 Gr. Enzersdorf

Neue Mittelschule, Schiestattring 2

Samstag 22. November +

Sonntag 23. November 2025

Anmeldungen gerne über yhs@gross-enzersdorf.gv.at
oder gleich hier [Anmeldelink](#)