

Gesundheisyoga

mit Herz  und Hirn

Jänner 2026 – April 2026

„genieße Dich und Deinen Atem“

Gesundheisyoga – Montag Abend 19:00 – 20:30

2301 Groß Enzersdorf, Mittelschule, Schiestattring 2
(Bewegungsraum)

Schnupperstunde : 26. Jänner € 12,--

Kursstart: 09. Februar 2026

30. März (entfällt – Ostern)

06. April (entfällt – Ostern)

Kursende: 20. April 2026

= 9 EH x € 18,– € 162,-

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

Gesundheisyoga – Dienstag Abend 19:00 – 20:30

1210 Wien, Pädagogische Hochschule, Mayerweckstr. 1
(Gymnastikraum 1. Stock)

Schnupperstunde : 27. Jänner € 12,--

Kursstart: 10. Februar 2026

31. März (entfällt – Ostern)

Kursende: 21. April 2026

= 10 EH x € 18,– € 180,-

[Anmeldelink](#)

Gesundheisyoga – Mittwoch Abend 19:00 – 20:30

2214 Auersthal, Pfarrheim, Kirchengasse 1

Schnupperstunde : 28. Jänner € 12,--

Kursstart: 11. Februar 2026

01. April (entfällt – Ostern)

Kursende: 22. April 2026

= 10 EH x € 18,– € 180,-

[Anmeldelink](#)

Gesundheisyoga – Freitag Abend 19:00 – 20:30

2281 Raasdorf, Kulturhaus, Altes Dorf 11A

Schnupperstunde : 30. Jänner € 12,--

Kursstart: 13. Februar 2026

03. April (entfällt – Ostern)

Kursende: 24. April 2026

= 10 EH x € 18,– € 180,-

[Anmeldelink](#)

Du kannst nicht zu allen Terminen von Deinem Kurs?

Hole Deine verpasste Einheit bei einer anderen

Yogaklasse innerhalb des Kurszyklus 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 Mediationskissen oder etwas Vergleichbares.

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

Februar in 2301 Gr. Enzersdorf

Neue Mittelschule , Schiestattring 2

Samstag 28. Februar 2026 +

Sonntag 01. März 2026

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

April in 2214 Auersthal

Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3

Samstag 25. April 2026

Sonntag 26. April 2026

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

Juni in 2214 Auersthal

Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3

Samstag 27. Juni 2026

Sonntag 28. Juni 2026

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