

# Gesundheitsyoga

mit Herz  und Hirn

April 2026 – Juni 2026

„genieße Dich und Deinen Atem“

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

**Kursstart:** 27. April 2026  
25. Mai (entfällt – Pfingsten)

**Kursende:** 22. Juni 2026

= 8 EH x € 18,- € 144,-

Anmeldungen gerne über [vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto: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:** 28. April 2026

**Kursende:** 23. Juni 2026

= 9 EH x € 18,- € 162,-

[Anmeldelink](#)

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

**Kursstart:** 29. April 2026  
13. Mai (entfällt Raum nicht verfügbar)

**Kursende:** 24. Juni 2026

= 8 EH x € 18,- € 144,-

[Anmeldelink](#)

**Gesundheitsyoga – Donnerstag NM 17:15 – 18:15**  
2244 Spannberg, Kirchengasse 22, VS Turnsaal

**Kursstart:** 16. April 2026

(30. April – entfällt)

(07. Mai – entfällt)

(14. Mai – entfällt)

**Kursende:** 25. Juni 2026

= 7 EH x € 12,- € 84,-

Spannberger\*innen Bonus 10 Prozent Rabatt mit Code

**SPANNBERG10**

(bitte gleich bei der Buchung angeben kann nachträglich  
nicht mehr geändert werden)

[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.

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

**Kursstart:** 08. Mai 2026

15. Mai (entfällt – Feiertag)

05. Juni (entfällt – Feiertag)

**Kursende:** 26. Juni 2026

= 6 EH x € 18,- € 108,-

[Anmeldelink](#)



\*Anmeldungen gerne unter:

[www.mitherzundhirn.co.at](http://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.

### Februar in 2301 Gr. Enzersdorf Neue Mittelschule , Schiestattring 2

Samstag 28. Februar 2026 +  
Sonntag 01. März 2026

Anmeldungen über [vhs@gross-enzersdorf.gv.at](mailto: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.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.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.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at)