



ER
GesundheitsREICH



SAMSTAG
10. OKTOBER 2026



09:00 – 17:00 UHR



GESUNDHEITSREICH
Hochstraße 15
8240 Friedberg

HORMONYOGA

Tagesworkshop

MEHR BALANCE. MEHR ENERGIE. MEHR WEIBLICHKEIT.

Ein Tag nur für dich ...

Lerne die Hormonyoga-Methode nach Dinah Rodrigues kennen und erfahre, wie Atem, Bewegung und bewusste Entspannung dein hormonelles Gleichgewicht auf natürliche Weise unterstützen können.

In einer kleinen, geschützten Gruppe hast du Zeit, die Übungsreihe in Ruhe zu erlernen und neue Kraft für deinen Alltag zu schöpfen.

DAS ERWARTET DICH

- 🌿 Einführung in Hormonyoga
- 🌿 Komplette Übungsreihe
- 🌿 Atem- und Energietechniken
- 🌿 Tiefenentspannung
- 🌿 Skript für Zuhause
- 🌿 Austausch in geschütztem Rahmen
- 🌿 Gemeinsames Mittagessen



INVESTITION

€ 210
inklusive Lunch

FRÜHBUCHERPREIS

bis 10. September 2026

€ 195

ANMELDUNG

✉ office@vitalcoaching.net

☎ +43 664 2528885

🌐 www.vitalcoaching.net



Scan me!

♥
*Schenke dir einen Tag voller
Achtsamkeit, neuer Energie und
weiblicher Balance.*



