HORMONYOGA

FINDE ZU DEINER INNEREN BALANCE.

Freitag, 27. November bis

Sonntag, 29. November 26

Im ruhig gelegenen
Hofgut Georgenthal
Georgenthal 1
65329 Hohenstein

DER KURS WIRD VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.

Ekama

ANTONINA & ANJA

sind beide erfahrene Yogalehrerinnen und lieben das, was sie tun. Antonina unterstützt Dich an diesem Wochenende mit ihren Kenntnissen in Stresspävention, Atemtechnik und Hochsensibilität. Anja begleitet Dich mit ihrem Wissen über regenerierendes Yoga, welches Faszien- und Yin-Yoga vereint, sowie Kandala Hormonyoga, welches das klassische Hormonyoga nach Dinah Rodrigues mit Yin-Yoga verbindet. Die einfühlsame Art von Beiden hilft Dir, Dich tief zu entspannen und Dich selbst besser kennenzulernen.

JEDE FRAU IST EINE GÖTTIN (Yogi Bhajan)

Wir freuen uns sehr, Dich auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden, Balance und Selbstliebe einzuladen. An diesem Wochenende im wunderschönen Taunus verbinden wir kräftigende und sanfte Yogaübungen, bewusste Atemtechniken und wohltuende Entspannungsphasen, um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Deinen Hormonhaushalt auf natürliche Weise auszugleichen. Durch die Unterstützung von ätherischen Ölen entsteht ein einzigartiger Raum, in dem Loslassen, innere Ruhe und Regeneration möglich ist. Gönn Dir diese Auszeit – Du hast es verdient!

SELBSTFÜRSORGE

AUSGEGLICHENHEIT

NEUE ENERGIE

KANDALA HORMONYOGA

Hormon-Yoga wurde speziell für Frauen in der herausfordernden Phase vor, während und nach den Wechseljahren entwickelt. Es hilft Dir, Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, seelische Verstimmungen, Migräne und Gewichtszunahme zu lindern. Auch Frauen mit Menstruationsbeschwerden und einem Schwangerschaftswunsch kann Hormonyoga helfen.

Durch gezielte Übungen wird Dein Beckenboden gestärkt, Dein Immunsystem aktiviert und Deine innere Kraft gesteigert.

Die Wirkung von Atemübungen, Entspannungstechniken und Yoga auf die Hormondrüsen wurde in einer Studie von Gynokologin Diana Rodriguez nachgewiesen – ein natürliches Anti-Aging-Programm, das sanft regulierend auf Deine Hormone wirkt.

Kandala Hormon Yoga verbindet die klassischen Ansätze des Hormon-Yoga und die Ansätze des Kundalini Meisters Yogi Bhajan mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie z.B. QiGong und Aromatherapie.

Eakama

HOFGUT GEORGENTHAL IM TAUNUS

Neben den Yogaeinheiten erwartet Dich saisonales, köstliches Essen, wohltuende Wellnessangebote und die Kraft der Natur im wunderschönen Taunus.

Weitere Infos zum Hotel und zur Übernachtung erhältst du unter: www.hofgut-georgenthal.de.

Lass den Alltag hinter Dir, tanke neue Energie, finde Deine innere Balance und genieße Ruhe, Wärme, Achtsamkeit und Freude.

DER KURS WIRD VON DEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.

INVESTITION

RETREAT NOV. 26 245€

Early Bird Special bis 31.8.26 215€
zzgl. Übernachtung/Halbpension

ANMELDUNG ÜBER

antonina.klesar@web.de
0151 2284 27 87
oder a.maur@arcor.de oder
01708032266

WAS ERWARTET DICH?

Freitag

ab 11 Uhr Zeit für Dich(Wellness, Waldbaden, Soultime ...)
ab 15 Uhr Check in
16 Uhr Begrüßen und Kennenlernen
17 bis 18:30 Uhr Yogasession
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen
danach Satsang(gemütliches Beisammensein)
Optional: Yoga Nidra/Entspannung

Samstag

8 bis 9:30 Uhr Yogasession
bis 11 Uhr gemeinsames Frühstück
bis 17 Uhr Zeit für Dich(Wellness, Waldbaden, Soultime ...)
Optional: Spaziergang in der Stille
17 bis 18:30 Uhr Yogasession
19 Uhr gemeinsames Abendessen
danach Satsang (gemütliches Beisammensein)

Sonntag

8 bis 9:30 Uhr Yogasession
bis 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück/Check Out
Wenn Du magst: Meditation und Malen
danach Austausch und Reflexion
bis 19.00 Uhr Nutzung Wellnessbereich

Alles darf, nichts muss.

Spüre immer wieder in Dich hinein und entscheide ganz intuitiv, was Dir gerade guttut. Nimm Dir die Freiheit, Angebote mitzumachen, Pausen einzulegen, die Natur zu genießen oder einfach nur zu sein. Dieses Wochenende gehört Dir – ganz ohne Erwartungen und ohne Druck.

Je nach Wetter und Situation vor Ort behalten wir uns vor, den Zeitplan gegebenenfalls anzupassen.

DAS SAGEN UNSERE TEILNEHMERINNEN:

"Ich habe den Kurs als eine wunderbare Bereicherung erlebt. Er war für mich nicht nur inspirierend, sondern auch eine echte Auszeit vom Alltag. Besonders gefallen haben mir die achtsame Atmosphäre, die wertvollen Impulse rund um das Hormon-Yoga und die einfühlsame Begleitung. Die Anleitungen waren verständlich, sodass ich mich jederzeit gut aufgehoben gefühlt habe. Der Austausch in der Gruppe war wunderbar und inspirierend, und es war schön, auf diesem Weg interessante Frauen kennengelernt zu haben. Dadurch habe ich das Vertrauen gewonnen, die Übungen auch zu Hause weiter zu praktizieren.

Das Wochenende war einfach magisch! Anja und Antonina haben voller Wärme und Professionalität einen Rahmen gestaltet, in dem es mir möglich war, ganz bei mir anzukommen! Es war eine wundervolle Gruppe, wir haben gemeinsam Yoga praktiziert und wundervolle Gespräche geführt. Zwischen den Yogasessions konnten wir beim Saunieren oder gemeinsamen Spaziergängen entspannen und Kraft tanken!

Danke von Herzen für dieses liebevolle Wochenende! Ich habe so viel mitgenommen, was mich auch jetzt noch jeden Tag trägt und mir die Kraft verleiht, weiter meinen Weg zu gehen!"

DANKE, liebe Miri ♥

"Ein wunderbares Wochenende um zur Ruhe zu kommen aber auch um seinen Horizont zu erweitern, weibliche Energie zu spüren und Kraft zu sammeln! Auch der Gutshof ist wunderschön, geschmackvoll und stimmig und sehr gastfreundlich."

DANKE, liebe Eva ♥

"Mir hat Euer Retreat sehr gut gefallen. Ihr habt das mit sehr viel Einfühlungsvermögen und sehr individuell gestaltet. Auch hat mir die Zeit mit Euch ausserhalb der Sessions sehr gut gefallen. Es war eine sehr schöne und ausgelassene Zeit! Mein Zimmer für November habe ich bereits gebucht."

DANKE, liebe Pia ♥