

HORMONYOGA

FINDE ZU DEINER INNEREN BALANCE.



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 wohlthuende 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!

Fr. 20. bis So. 22.02.26

Fr. 27. bis So. 29.11.26

Im ruhig gelegenen
Hofgut Georgenthal
Georgenthal 1
65329 Hohenstein

ANTONINA & ANJA

sind beide erfahrene Yogalehrerinnen und lieben das, was sie tun. Antonina unterstützt Dich an diesem Wochenende mit ihren Kenntnissen in Stressprävention, 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.

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.



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.

INVESTITION

RETREAT FEB. 26 245€

Early Bird Special bis 31.12.26 215€

zzgl. Übernachtung/Halbpension

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

• a.maur@arcor.de oder

0170 803 22 66

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)

Samstag

8 bis 9:30 Uhr Yogasession

bis 11 Uhr gemeinsames Frühstück

bis 16:30 Uhr Zeit für Dich(Wellness, Waldbaden, Soultime ...)

17:00 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

danach Austausch und Reflexion

bis 19.00 Uhr Nutzung Wellnessbereich



DEINE UNTERKUNFT

Hofgut Georgenthal

2 Tage Hotelaufenthalt ab 259 € pro Person im Doppelzimmer separat über das Hofgut Georgenthal buchbar (EZ-Zuschlag 60 Euro). Inklusivleistungen: 2 x erholsam schlafen, 2 x Verwöhnfrühstück, 2 x saisonales 3-Gang-Abendmenü, 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer, Wellnessbereich mit Indoorpool, sowie Outdoorpool, Liegewiese am Weiher, finnische Sauna und Ruheraum, Bouleplatz, Beachvolleyballplatz. Die Nutzung am Anreise- und Abreisetag ist ganztägig inkludiert, inkl. Wellnesstasche auf dem Zimmer mit Bademantel, Saunatüchern, Badeslipper, inkl. Parkplatz und W-Lan.