



Hormon-Yoga Arbeitskreis 2024

Austausch | Fortbildung | Netzwerken

am 12. - 13. Juli 2025 in Heimbach (Eifel)

Auch beim 13. Treffen unseres Hormon-Yoga Arbeitskreises geht es um Themen, die uns alle berühren: um den Austausch über Frauenthemen, Hormonbalance und Fragen zur Weiblichkeit im Wandel. Wie schaffen wir es, uns Selbstliebe und Selbstfürsorge zu erlauben, unsere Weiterentwicklung als Yogalehrerin im Blick zu behalten.

Natürlich wird auch die Hormon-Yoga-Praxis an diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Dass und wie sie wirkt, haben wir alle erfahren und wollen gemeinsam das kostbare Gut der Hormon-Yoga-Reihe in die Welt tragen und so auch anderen Frauen zugänglich machen. Schwesternschaft statt Konkurrenzdenken stärkt und unterstützt uns dabei.

Wir üben die Hormon-Yoga-Reihe an beiden Tagen des Wochenendes und freuen uns, Euch außerdem für den Samstagnachmittag einen Workshop anzukündigen, der den Fokus ebenfalls in unsere Mitte legt: Beatrice Maier wird uns in die Praxis des Bauchtanzes einweihen. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich.

Liebe Grüße, Sabine Karsten & Monika Schostak



Workshop am Samstag, den 12. Juli 2025:

Die innere Kraft entfalten, die Magie des wilden Bauches entdecken.

Mit Beatrice Maier

In diesem Workshop lernst du die Bauchtanz basics kennen. Sie sind leicht erlernbar, denn unser Körper kennt diese sinnlichen Bewegungen. Wir werden gemeinsam tan-zen, uns stretchen und mit sanften Spürübungen den Beckenboden aktivieren und so die innere Kraft entwickeln, die nicht nur das Tanzen so unwiderstehlich werden lässt. In Essence of Bellydance verbinden wir uns mit unserem Körper und tanzen aus dem Inneren heraus. (Coco Berlin)

Beatrice Maier ist Physiotherapeutin, langjährige Yogalehrerin, Yogacoach und seit 2021 zertifizierte Essence of Bellydance Tanzlehrerin.

Kosten für beide Tage inklusive Workshop: 190,- €

Wo wir sein werden: EvA am Schönblick, Schönblick 14, 52396 Heimbach

Es ist ein großes Haus ganz für uns, in wunderschöner Lage, mit rundum großen Fenstern, Weitblick in die Natur, mitten im Nationalpark Eifel an der Rur.

Essen: Tee, Kaffee und Gebäck sind vorhanden. Mit Mittagessen und Abendessen werden wir uns selbst versorgen, Catering bestellen oder in der örtlichen Gastronomie essen gehen (nach Absprache mit der Gruppe).

Bist Du dabei?

Hier geht es zur Anmeldung und den Details zur Bezahlung.

<https://www.sabinekarsten.de/hormonyoga-arbeitskreistreffen/>

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, etc.

Kontakt:

Monika Schostak

E-Mail: mSchostak@web.de

Tel.: 0170-321 66 38

www.monika-schostak.de

Sabine Karsten

E-Mail: yoga@sabine.karsten.de

Tel.: 0174-882 96 71

www.sabinekarsten.de



Anreise und Unterkunft

Anreise und Unterkunft erfolgen in Eigenregie, hier ein paar Tipps:

Falls ihr mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, so geht es über/von Düren zum Bahnhof Heimbach. Vom Bahnhof sind es ca.10 Gehminuten entfernt.



Übernachtungsmöglichkeiten:

Ferienwohnungen:

<https://www.fewo-direkt.de/>

Und dann Heimbach/Eifel mit eingeben

Pensionen:

<https://www.preiswert-uebernachten.de/hotel-pensionen/heimbach/2645>

Hotels:

<https://www.booking.com/city/de/heimbach.de.html>

Und hier noch einzelne Hotels mit eigener Homepage:

<https://art-hotel-eifel.de/>

<https://heimbach.astoriahotels.de/>

<https://www.hotel-klostermuehle.de/>

<https://derseehof.eu/zimmer/>

PS: Falls es finanziell bei dir sehr knapp ist, sprich uns gerne an.