

Intensiv-Workshop mit Gitta

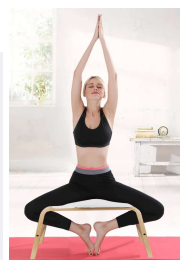
im April

Üben in einer kleinen Gruppe von 3-6 Leuten, um ein individuell auf jeden TN zugeschnittenes und angepasstes Übungsprogramm zu haben. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Einzelne Stunde buchbar.

Yoga - Intensiv - Rückengesundheit mit Yogarad, Stuhl, Bolster und Co.

Freitag, 17.04.2026 von 14.00 -15.00 Uhr

Eine intensive Yogastunde mit Kleingeräten wie Yogarad, Yogastuhl, Yogabolster und ähnlichen speziell für die Rückengesundheit.



Hormonyoga

Samstag 18.04.2026 von 12.20-13.20 Uhr

Wirkungen dieser Stunde

- physische Ebene: Kräftigung Muskulatur, Erhöhung von Flexibilität, Kräftigung Knochen
- physiologische Ebene: Aktivierung Hormonerzeugung, Vorbeugung von Krankheiten bezogen auf Hormonrückgang, Harmonisierung der Funktionen des Organismus, stärkt Immunsystem, aktiviert Stoffwechsel, insbesondere Fettstoffwechsel
- psychische Ebene: Linderung von Stress, Depression, Schlaflosigkeit
- energetische Ebene: Erhöhung von Vitalität, Wohlbefinden, Revitalisierung der für Hormonerzeugung verantwortlichen Organe

Wo: VfB Hermsdorf Vereinshalle, Am Ried 1, Berlin-Hermsdorf

Kosten: 3 = 20 €; 4 = 15 €; 5 = 12 €; 6 = 10 € pro Person

Erforderliche und verbindliche Anmeldung:

gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559

Für die Teilnahme muss man kein Mitglied im Verein sein! Einzelne Stunde buchbar.