

Hormon Balance Yoga

DATUM 13.01.2026 - 31.03.2026
ZEIT 10 x Di 17:30 - 18:30
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

261-1328

KURSLEITUNG

Marion Waltenspül

BESCHREIBUNG

Hormon Balance Yoga kombiniert Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken), Energielenkung und Meditation. Die Asanas regen auf natürliche Weise die Produktion der Hormone an, die für unser Wohlbefinden wichtig sind. Symptome, die durch hormonelles Ungleichgewicht ausgelöst werden, können gelindert werden. Elemente aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga werden kombiniert, um Stress, depressive Zustände, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Wechseljahresbeschwerden zu lindern und die Muskulatur zu stärken. Ist der Hormonhaushalt im Gleichgewicht, fühlt man sich fitter und ausgeglichener. Nicht empfohlen wird das Hormon Yoga bei Brustkrebs und Krebserkrankungen, die hormonell sind, Endometriose, Schwangerschaft und Schilddrüsenüberfunktion. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, akuter Entzündung im Bauchraum oder sonstigen Erkrankungen sollte im Vorfeld der behandelnde Arzt zu Rate gezogen werden.

KURSZIEL

Natürliche Hormonbalance, Körper und Geist stärken, Wohlbefinden steigern, Beschwerden lindern

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 250.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich.

MITBRINGEN

Auf Wunsch eine eigene rutschfeste Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden.

DATEN

Di 13.01.2026 17:30 - 18:30
Di 20.01.2026 17:30 - 18:30
Di 27.01.2026 17:30 - 18:30
Di 03.02.2026 17:30 - 18:30
Di 10.02.2026 17:30 - 18:30
Di 03.03.2026 17:30 - 18:30
Di 10.03.2026 17:30 - 18:30
Di 17.03.2026 17:30 - 18:30
Di 24.03.2026 17:30 - 18:30
Di 31.03.2026 17:30 - 18:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb