

Hormonyoga Workshop mit Lena

für hormonelle Balance und weibliches Wohlbefinden

Hormonyoga als Weg zur Selbstbestimmung

Selbstbestimmung ist ein Geschenk – und zugleich unsere tägliche Aufgabe. Gerade wir Frauen wissen, wie sehr das innere Gleichgewicht unser Leben prägt: Wenn die Hormone aus der Balance geraten, spüren wir das – im Körper, im Gemüt, im ganzen Sein.

PMS, Menstruationsbeschwerden, Schilddrüsenthemen, Stimmungsschwankungen, unerfüllter Kinderwunsch oder die Herausforderungen von Perimenopause und Menopause können uns durch damit verbundene Beschwerden aus der Mitte bringen. Doch es gibt einen Weg zurück in die eigene Kraft, sanft und wirksam: **Hormonyoga**.

Hormonyoga, kurz HoYo (entwickelt von Lalla (Dr. Claudia Turske) ist eine sanfte, zugleich tief wirksame Praxis. Sie unterstützt den Hormonhaushalt, stärkt das Selbstvertrauen und schenkt neue Freude an der eigenen Weiblichkeit – kraftvoll, klar und lebendig. Hormonyoga ist für Frauen jeden Alters geeignet – mit oder ohne Yogaerfahrung. Es lädt dich ein, dich wieder ganz mit deinem Körper zu verbinden und dich in deiner natürlichen Schönheit zu erleben.

Der Workshop

Am Freitagabend gibt es eine Einführung in das Thema hormonelle Dysbalance, Veränderung sowie Stress und wir legen die ersten Grundlagen der Hormonyogapraxis.

Am Samstag und Sonntag erlernst du die Hormonyogatechnik und wirst einfühlsam und sicher durch die Hormonyoga Übungsreihe geführt. Neben dieser sanften Yogapraxis erwarten dich stressreduzierende und beruhigende Übungen im Rahmen einer einfühlsam angeleiteten Einheit am späten Nachmittag.

Auch bei Einschränkungen können alle Übungen angepasst werden, so dass Hormonyoga für jede Frau zu einer machbaren und bestärkenden Erfahrung wird.

Workshopzeiten:

Freitag von 18:30 bis 20 Uhr Workshopbeginn

Samstag von 11 bis 14 // Mittagspause // 15 bis 16:30 Uhr

Sonntag von 11 bis 14 // Mittagspause // 15 bis 16:30 Uhr

Lena Hügle - zu mir

Ich selbst praktiziere Hormonyoga seit 7 Jahren und habe selbst erfahren, wie viel Erleichterung und Energie Hormonyoga schenkt. In der Begleitung zahlreicher Workshops, Ausbildungen und in meinen Hormonyoga Kursen habe ich außerdem Frauen mit Kinderwunsch und in den Wechseljahren begleitet. Ich bin im Bereich Hormonyoga bei Lalla (Dr. Claudia Turske) ausgebildet und zertifiziert und unterrichte in 2026 neben

Workshops uns Ausbildungen an ihrer Seite auch die Hormonyoga Ausbildungen. Ich freue mich, mit euch meine Erfahrungen zu teilen und Mut zu machen, wenn die Hormone das Leben maßgeblich erschweren und gebe dieses Yoga mit viel Feingefühl und Leichtigkeit weiter. [Mehr zu mir](#)

Preis:

280 Euro Frühbucherpreis bis zum 15.1.2026

320 Euro regulär

Du bekommst:

- **12 Workshopstunden**
- Ein **Workbook** für die Begleitung deiner Hormonyoga-Praxis zuhause.
- Die **Zugangsvoraussetzung für den online Kurs "Hormonyoga auffrischen und vertiefen"**
- **Tee und Snacks**