

# yoga

ENTSPANNUNG  
BALANCE  
GENUSS

*retreat*

Hormon-Yoga-Wochenende  
nach Dinah Rodrigues  
14. bis 16. Februar 2025  
7. bis 9. März 2025  
mit Yasmin Skeirek



**GRENZHOF**

HOTEL · RESTAURANT  
KASTANIENGARTEN  
EVENTLOCATION

# hormon yoga wochenende

Yoga kennt kein Alter; es passt sich jedem Lebensabschnitt an und stärkt Körper und Geist auf jedem Weg.

## HORMON YOGA

ist für Frauen geeignet, die in den Wechseljahren sind oder sich darauf vorbereiten wollen, auch bei hormonellen Störungen, PMS Syndrom und unerfülltem Kinderwunsch aufgrund hormoneller Probleme.

Es besteht aus dynamischen Übungen und Atemübungen.

Die Übungen regen Ihre Hormone auf natürliche Weise an und sorgen für Balance.

Sie kräftigen Ihre Muskulatur und lösen Verspannungen, sie wirken auf den ganzen Körper.

## HORMON YOGA IST NICHT GEEIGNET BEI

Endometriose, Brustkrebs, Bluthochdruck, Menstruation, Schwangerschaft, große Myome, Bandscheibenvorfall, Tinnitus, Schilddrüsenüberfunktion

## FREUEN SIE SICH

auf ein besonderes Yoga-Wochenende mit vier anregenden und entspannenden Einheiten. Die Kurse sind für Altersgruppen ab 30 geeignet – von Einsteigern bis hin zu erfahrenen Yogis. In der idyllischen Eventlocation „Scheune8“ umgeben von warmem Holz und historischen Sandsteinmauern, genießen Sie Ihre Praxis in einem besonders stimmungsvollen Ambiente. Durch die großen Fenster haben Sie einen herrlichen Blick in den Garten und die Natur des Grenzhofs. Yogamatten stehen Ihnen zur Verfügung, doch natürlich sind Sie auch herzlich eingeladen, Ihre eigene Lieblingsmatte und eine kuschelige Decke mitzubringen.

## RAHMENPROGRAMM

Zwischen den Yogastunden erwartet Sie jeweils ein gesundes Snackbuffet mit frischem Obst, Wasser und die Gelegenheit (extra buchbar) eine individuelle wunderschöne Mala Kette aus Edelsteinen anzufertigen. Sie besteht aus 108 kraftgebenden Edelsteinen und einer Quaste, die Sie selbst aussuchen können.

## SPRECHEN SIE UNS GERNE AN.

Am Abend verwöhnt Sie die Grenzhöfer Küche mit Köstlichkeiten.

## KOSTEN

€ 499 pro Person incl. 2 Übernachtungen im Themen Einzelzimmer – all inclusive außer Getränke zum Dinner

## TERMINE

Freitag, 14. bis Sonntag, 16. Februar 2025

Freitag, 7. bis Sonntag, 9. März 2025

nach Dinah Rodrigues  
mit Yasmin Skeirek



GRENZHOF 9

69123 HEIDELBERG

06202/943-0

WELCOME@GRENZHOF.DE

WWW.GRENZHOF.DE

## Freitag

**bis 17:00 Uhr**

Individuelle Anreise aller Teilnehmer\*innen

**ab 18:00 bis 19:30 Uhr**

Meditation und leichte Yogaeinheiten

**ab 20:00 Uhr**

DINNER: 3-Gang-Menu „Fischküche mit Hülsenfrüchten“ durch Sternekoch Sebastian André.

Fisch liefert wertvolle langkettige Omega-3-Fettsäuren und ist besonders gut für Herz und Kreislauf. Hülsenfrüchte dagegen haben einen hohen Ballaststoffanteil und Vitamine, die beim Muskelaufbau wichtig sind und für eine gesunde Darmflora.

WAHLWEISE Menu-Begleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten von Manufaktur Jörg Geiger

## Samstag

**ab 7:30 bis 9:00 Uhr**

Meditation und Hormon Yoga

**ab 9:00 bis 10:30 Uhr**

gemeinsames Frühstück im Wintergarten

**11:00 bis 16:00 Uhr**

ME-TIME zum Genießen, Spazieren gehen, Lesen.

*Es steht für alle Teilnehmer\*innen ein kleiner Lunch mit hausgebackenen Kuchen sowie unsere BioTeaQue bereit.*

INDIVIDUELL BUCHBAR:

Mala Kette selber knüpfen Dauer zwischen 2,5 und 3 Std.

€ 99,00 incl. Material

**17:00 bis 18:30 Uhr**

MEDITATION UND HORMON YOGA

Anschließend Feuerkreis im Garten8 mit einem Aperitif vom Haus.

**ab 19:30 Uhr**

DINNER: 3-Gang-Menu „Fischküche mit Hülsenfrüchten“

durch Sternekoch Sebastian André – wahlweise Menu Begleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten von Manufaktur Jörg Geiger

## Sonntag

**ab 8:30 bis 10:00 Uhr**

Meditation und Hormon Yoga

**ab 10:00 Uhr**

gemeinsames Frühstück im Wintergarten & Abreise