



ERLEBE YOGA

WellWomanYoga | Brunch & Day Spa | Sonntag 12.07.2026

Ablauf

08:00-09:00 Uhr

Yoga & Hormonbalance | Vitalität

09:30 – 11:00 Uhr

Brunch mit Ernährungsexperte Jan |
Ernährung im Tagesrhythmus

Me Time – Relax Release

Spa, Natur, Anwendungen

Ab 13:00 Uhr

Nachmittagsjause

16:30-17:30

Yoga & Hormone | Regeneration

Ein Tag voller Ruhe, Inspiration und weiblicher Energie. Freu dich auf sanftes Yoga, nährende Impulse und einen liebevoll gestalteten Brunch in entspannter Atmosphäre.

POST BEZAU

WANN:

12.07.2026 | 08:00-17:30

WO:

HOTEL POST BEZAU

ABOUT:

Yoga & Hormonbalance

PREIS PRO PERSON:

190€

Erfahre, wie Hormone unseren Lebens- und Monatszyklus beeinflussen und wie Ernährung, Entspannung und Yoga dabei helfen den weiblichen Körper in Balance zu bringen.

Besonders das vegetative Nervensystem und das Stresshormon Cortisol sehen in enger Wechselwirkung und beeinflussen gemeinsam Stressreaktion, Energiehaushalt, Stoffwechsel und Wohlbefinden.

Mit Hormonyoga, bewusster Atmung und wertvollem Wissen gehst Du mit mehr Leichtigkeit, innere Ruhe und Verbundenheit in deinem Frau sein nach Hause.



Mit wertvollen Impulsen von

**Claudia – WellWoman
Yogalehrerin**

**Jan – Ernährungstrainer
POST BEZAU**

Dieser spezielle Brunch ist eine kleine Auszeit, die Dich auf allen Ebenen in Balance bringt.

Genieß diesen Tag für Dich oder gemeinsam mit einer Freundin.