



Jana Bierkämper, Yogalehrerin



Dr. Dorothea Portius, Ernährungswissenschaftlerin

Deine Balance im Wandel – Yoga & Ernährung für Frauen 40+

Datum: Samstag, 15. November 2025

Zeit: 13-16 Uhr

**Ort: Ashtanga Loft, Karl-Heine-Str. 85a
(Westwerk/Hinterhaus), 04229 Leipzig**

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die neue Impulse für Gesundheit, Stressbewältigung und hormonelles Gleichgewicht suchen.

Dich erwarten:

- Input Ernährung: Wie verändern sich Körper und Stoffwechsel ab 40? Nährstoffe & Hormone, Mikronährstoffe und Tipps für die wechselhafte Zeit
- Yoga-Praxis: Wie kann Yoga unterstützen? Sanfte & kraftvolle Praxis, um in deine Balance zu finden sowie Atemübungen & Meditation
- Hormonbalancierende Snacks & Austausch zum Ausklang: gesunde Snack-Varianten zum Probieren & Rezept-Impulse (powered by Vacay)

Preis 59€ / Anmeldung bis 08. November 2025 unter yoga@essens.de oder [@yogajhana](https://www.instagram.com/yogajhana) DM. Die Plätze sind begrenzt.