



YIN & female balance

Heilendes Yin Yoga trifft auf tiefe Entspannung und wertvolles Wissen rund um das weibliche Nervensystem und zyklische Bedürfnisse.

Ein Mittag ganz für Dich.
Und deine weibliche Balance.

22. März 2026

12:30 bis 16 Uhr

marami studio
Brühler Str. 29





Was Dich erwartet:

- ♥ Eine ganzheitliche **90-minütige Yin Yoga Praxis**, ergänzt durch besondere ätherische Öle für hormonelle Balance
- ♥ **Fachwissen** rund um dein **Nervensystem** in Verbindung zu deiner **weiblichen Gesundheit** sowie auch Erkrankungen wie **Endometriose** und anderen hormonellen-/Zyklusbeschwerden: wie es reguliert, die Unterschiede in den Zyklusphasen und individuelle Möglichkeiten für Regulation
- ♥ **konkrete** Ansätze ganz für **dich**, die dir helfen mit dir in **Verbindung** zu bleiben, dein **Nervensystem zu stärken** und dir Kraft, Zuversicht und Ruhe schenken
- ♥ Versorgt wirst du mit der passenden Teemischung für deine Zyklusphase sowie **nährenden**, leckeren Snacks ... und erhältst einen Einblick in die **wichtigsten Nährstoffe** entlang des Zyklus.
Auf Wunsch stelle ich Dir gerne deinen persönlichen Tee für zu Hause zusammen.

Nimm' Dir Zeit für Dich :)

Kostenbeitrag: 39,-

Anmeldung: hallo@johanna-jochum.de



mit Johanna

Ich bin zertifizierte Paar- und Familienmediatorin, Somatic Coach und Yogalehrerin – mit dem Fokus auf **ganzheitliche Frauengesundheit** und **Nervensystemregulation**.

Durch meine eigene Geschichte mit einer über 13 Jahre nicht entdeckten Endometriose, die mich in sämtliche Dysbalancen katapultierte – hormonell, körperlich und mental – hab' ich zahlreiche Ansätze und Therapieformen ausprobiert, Workshops und Weiterbildungen besucht und mich so über die Jahre hin selbst „therapiert“.

Ein Teil dieses Wissen und der ganzheitlichen Möglichkeiten, die es für Dich gibt – egal in welcher Zyklusphase, mit oder ohne Beschwerden – und die wirklich funktionieren, möchte ich an diesem Nachmittag mit Dir teilen – für dich und dein Wohlbefinden.

Ich freue mich auf Dich!

