

# EndoKreis – Ein Workshop für Austausch, achtsame Bewegung mit Yoga & Selbstfürsorge bei Endometriose und zyklusbedingten Schmerzen

Kursnummer	26Z230111
Beginn	Samstag, 11.04.2026, 12:00 - 15:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ann-Katrin Klabe
Kursentgelt	24,00 €

**EndoKreis**, ein Raum, in dem du mit dem willkommen bist, was gerade da ist: Schmerz, Erschöpfung, Fragen, Hoffnung – oder einfach der Wunsch, dich nicht allein zu fühlen.

**Dieser Workshop richten sich an Menschen mit Endometriose, Adenomyose oder zyklusbedingten Beschwerden, die sich mehr Verbindung wünschen – zu sich selbst und zu anderen Betroffenen.**

Yoga & Austausch – Stärkung auf allen Ebenen

Wir beginnen mit einer kleinen Vorstellungsrunde und nehmen uns Zeit, gemeinsam zu schauen: Was beschäftigt dich gerade? Was brauchst du? Welche Themen oder Fragen bringst du mit?

Im anschließenden offenen Austausch entsteht oft genau das, was im Alltag fehlt: Verständnis, geteilte Erfahrungen, neue Perspektiven – und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Danach erwartet dich eine 90-minütige, sanfte Yogaeinheit, die speziell auf die Bedürfnisse bei Endometriose und zyklusbedingten Schmerzen abgestimmt ist.

Der Fokus liegt auf Entlastung, Erdung, Nervensystem-Regulation und sanfter Aktivierung.

Dabei geht es nicht um Leistung, sondern darum, dich selbst achtsam zu spüren und zu unterstützen – in deinem Tempo und mit allem, was heute für dich möglich ist.

Je nach Termin wird die Yogapraxis durch Rituale, Meditation oder Klang ergänzt.

Dieses Angebot richtet sich an dich, wenn du:

- mit Endometriose, Adenomyose oder zyklusbedingten Schmerzen lebst
- dir einen Ort für Austausch, Entlastung und Verbindung wünschst
- erfahren möchtest, wie Yoga dich im Umgang mit Beschwerden unterstützen kann
- neugierig bist, wie Selbstfürsorge auch sanft und gemeinschaftlich sein kann
- 

Du brauchst keine Yoga-Vorerfahrung – alles ist so gestaltet, dass du in deinem Rhythmus mitgehen kannst.

Du bist herzlich willkommen – mit allem, was du bist und was du brauchst.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2026	12:00 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)