

Endometriose: Yoga, Austausch & Selbstfürsorge

Ein Raum für Betroffene mit Endometriose, Adenomyose und zyklusbedingten Beschwerden

Kursnummer 26Z230116

Beginn Sonntag, 22.11.2026, 13:30 - 17:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 0,00 €

Hier darfst du ankommen, ohne funktionieren zu müssen.

Deinen Körper spüren. Deine Erfahrungen teilen.

Und merken: du bist nicht allein.

Wir bewegen uns mit sanftem Yoga durch den Körper, die abgestimmt sind auf die Symptomatik bei Endometriose Beschwerden. Die Übungen unterstützen dich dabei, Spannungen zu lösen, deinen Körper besser wahrzunehmen und dein Nervensystem zu regulieren.

Der Austausch bietet Raum für persönliche Erfahrungen, Fragen und das Gefühl, mit der eigenen Situation gesehen und verstanden zu werden.

Du brauchst keine Yoga-Vorerfahrung – du bist herzlich willkommen, mit dem was du mitbringst.

"Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen" im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2026	13:30 - 17:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)