



Yoga meets Psychology

Hormone & Stress

Tauche ein in einen 4-stündigen Workshop, der Körper, Psyche und Hormonsystem verbindet. Nach einer sanften Yoga-Praxis erfährst du, wie Hormone (inkl. Cortisol) psychoneuroimmunologisch dein Wohlbefinden beeinflussen. Elemente aus Yin Yoga, Yoga Nidra und Atem-Techniken unterstützen die Praxis.

Samstag, 25.07.2026, 11:30- 15:30 Uhr
Hildebrandtstraße 24c, 40215 Düsseldorf
Early bird 95€ bis zum 01.07.2026 (danach 115€)

Nina Lejeune

Psychologin, Psychotherapeutin und
Yogalehrerin mit Schwerpunkt
Trauma- und Stressfolgen

www.ninalejeune.de





Yoga meets Psychology

weitere Informationen

Anmeldung per Mail an info@ninalejeune.de

Der Workshop findet ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Stornierungsmöglichkeiten:

100% Kostenerstattung bis zum 04.07.26

50% Kostenerstattung bis zum 18.07.26

Ich bitte euch um Verständnis, dass ab dem 18.07.26 keine Kostenerstattung mehr möglich ist.

Nina Lejeune

www.ninalejeune.de

