

YOGAWOCHE

mit Martina Egger-Kofler

14.03. - 19.03.2027

Gesundheitswoche für Frauen in Umstellungsphasen

Es gibt Lebensphasen, in denen Frauen spüren, dass sich ihr Körper verändert. Schlaf wird unruhiger. Energie schwankt. Gewicht verändert sich trotz gleicher Gewohnheiten. Innere Unruhe, Erschöpfung oder hormonelle Dysbalancen beginnen den Alltag zu beeinflussen. Diese Gesundheitswoche wurde für Frauen entwickelt, die sich in genau dieser Umstellungsphase befinden — und sich professionelle Orientierung, hochwertige Begleitung und gleichzeitig Raum für Regeneration wünschen.

RETREAT YOUR FEMALE POWER oder FRAU IM GLEICHGEWICHT verbindet funktionelle Medizin, Stressmedizin, TCM, Yoga und moderne Gesundheitsstrategien sowie Longevity INpulsen in einem exklusiven Rahmen im STOCK resort *****s in Finkenberg. Die Kombination aus fachlicher Expertise, Bewegung, vegetativer Regulation und bewusster Erholung schaUt eine besondere Woche für Frauen, die nicht nur entspannen möchten — sondern ihren Körper besser einordnen und nachhaltig stärken wollen.

PROGRAMM

Sonntag, 14.03.2027

18.30 Uhr	Welcome Circle mit Begrüßung in der Kaminlounge Eröffnungsimpuls: „Der weibliche Körper in Umstellungsphasen“

Montag, 15.03.2027

08.00 - 09.30 Uhr	Morgenpraxis: Regulation statt Leistung
16.30 - 17.00 Uhr	Impulsvortrag: „Warum Stress heute oft hormonelle Beschwerden verstärkt“
17.00 - 18.30 Uhr	Abendpraxis: Nervensystem beruhigen

Dienstag, 16.03.2027

08.00 - 09.30 Uhr	Morgenpraxis: Energie & Aktivierung
16.30 - 17.00 Uhr	Impulsvortrag: „Gewichtszunahme, Blähbauch & Energielosigkeit verstehen“
17.00 - 18.30 Uhr	Abendpraxis: Mitte & Stabilität

Mittwoch, 17.03.2027

08.00 - 09.30 Uhr	Morgenpraxis: Weibliche Kraft & Beweglichkeit „Warum unser Körper Bewegung liebt“
16.30 - 17.00 Uhr	Impulsvortrag: „Progesteron, Östrogen & die stille Veränderung des weiblichen Körpers“
17.00 - 18.30 Uhr	Abendpraxis: Loslassen & Regulieren

Donnerstag, 18.03.2027

08.00 - 09.30 Uhr	Morgenpraxis: Innere Ruhe & Stabilität
16.30 - 17.00 Uhr	Impulsvortrag: „Warum echte Regeneration heute so entscheidend ist“
17.00 - 18.30 Uhr	Abendpraxis: Tiefe Entspannung & Integration

Freitag, 19.03.2027

08.00 - 09.30 Uhr	Abschlusspraxis & Integration

★★★★★ SUPERIOR
STOCK
resort

STOCK***s resort**
6292 Finkenberg 142
Zillertal/ A

t +43 5285 6775
e urlaub@stock.at
w stock.at