



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 12. bis 16. März 2026

WAS UNS FRAUEN BEWEGT

GANZHEITLICHES YOGARETREAT FÜR FRAUEN ZUR HORMONBALANCE

Hormonbalance Yoga & Massage • Hatha Yoga Flow • regeneratives Yoga • Ayurveda • Beratung

Inmitten der Natur, in exklusivem Ambiente und in Begleitung eines Expertinnen Teams ganzheitlich zu hormoneller Ausgeglichenheit finden, Körper und Geist entspannen, Altes loslassen, Neues willkommen heißen.

Dieses 5-tägige Retreat im Südosten Mallorcas wendet sich an Frauen in jeder Lebensphase, die ihre Hormonbalance stärken, ihr Wissen über den Einfluss weiblicher Hormone erweitern und ihrer Yogapraxis eine weibliche Ausrichtung geben wollen.

Lerne in der vertrauensvollen Atmosphäre dieses Frauenretreats die Prinzipien und die Wirkung des Hormonbalance Yoga kennen. Erlebe, wie eine gezielte Yogapraxis, spezielle ayurvedische Hormonbalance Massagen und eine bewusst gewählte Ernährung dein Wohlbefinden steigern und mehr Leichtigkeit und Energie in dein Leben bringen.

Lass dich von der erfahrenen Gynäkologin Dr. Lindner-Wesel über Zyklus, Hormonsystem und frauenspezifische Beschwerden aufklären. Als zusätzliches Angebot hast du die Möglichkeit dich in einer Einzelsitzung beraten zu lassen und individuelle Fragen zu stellen. Daneben kannst du die heilende Kraft der einzigen Thermalquellen Mallorcas genießen und dich von einer breiten Auswahl an Wellness-Behandlungen verwöhnen lassen. Egal, ob du konkreten Beschwerden entgegenwirken oder einfach in einem speziell auf Frauen ausgerichteten Rahmen entspannen und neue Kraft tanken möchtest: Dieses Retreat bietet dir den Raum und die Unterstützung, die du brauchst, um dich auf dich selbst zu besinnen und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren.

Gönn dir diesen Luxus! Lass dich verwöhnen, inspirieren und entdecke, was dir gut tut!

Herzliche Grüße

Eure Bettina und Team



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Eure Begleitung während des Retreats

Seit 2021 widmen sich Dr. Gabriele Lindner-Wesel und ich gemeinsam der Frauengesundheit. Wir sind davon überzeugt, dass der Weg zur hormonellen Ausgeglichenheit individuell ist. Aus diesem Grund bieten wir dir in diesem Retreat zusammen mit zwei weiteren Expertinnen verschiedene Methoden, die wirkungsvoll ineinandergreifen und dich in deiner persönlichen Lebensphase und -situation dabei unterstützen, aufgeklärt und selbstbestimmt zu mehr Balance und Lebensqualität zu finden.

Bettina Hartmann

Yogalehrerin, Expertin für Hormonbalance Yoga und Ayurveda, ayurvedische Ernährungsberatung und Beraterin für Frauengesundheit. Seit 2009 widme ich mich dem Yoga zur hormonellen Balance und der Frauengesundheit. Ausgebildet bei Dinah Rodrigues in Hormonyoga, unterrichte ich heute mit Hormonbalance Yoga eine aufgeklärte, zeitgemäße Variante, die neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sowie das alte Wissen der Yogaphilosophie und des Ayurveda integriert.



Dr. Gabriele Lindner-Wesel

Gynäkologin mit Spezialisierung in der ganzheitlich-integrativen und psychosomatischen Frauenheilkunde, bioidentische Hormone und Endokrinologie, Anti-Aging- und Mind-Body-Medicine. Gynäkologische Konsiliarärztin der Max Grundig-Klinik Bühlerhöhe.



Edyta Dombrowski

Yogalehrerin mit Schwerpunkt auf Frauengesundheit. 500+ Std. Ausbildung mit Weiterbildungen im Hormonbalance Yoga, Yoga und Ayurveda bei Bettina und Prä- und Postnatal-Yoga. Seit 2021 ist Edyta Bettinas Co-Lehrerin bei »Yoga für Frauen« Events.



Larissa Heüer

Massagepraktikerin für ayurvedische Hormonbalance Massage und Ayurveda Kinder-Gesundheitscoach mit den Schwerpunkten Babymassage, Kinder- und Familienküche, Ayurveda Kinderheilkunde und Wochenbettpflege.



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Hormonbalance Yoga – Yoga für Frauen

Für uns Frauen ist es heute oftmals eine große Herausforderung den modernen Alltag mit unseren weiblichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Dies kann unsere hormonelle Balance, unseren Zyklus und damit auch unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Hormonbalance Yoga ist speziell auf die weiblichen Bedürfnisse abgestimmt.

Es unterstützt uns dabei, das Hormonsystem durch bewusste Wahrnehmung und achtsame Bewegung auf natürliche Weise positiv zu beeinflussen, die selbstregulativen Kräfte zu stärken und im Rhythmus mit unserer individuellen, weiblichen Natur zu leben. Universelles Wissen aus dem Ayurveda und Techniken aus dem Hormonyoga integrieren sich dabei in eine ganzheitliche Yogapraxis, die insbesondere bei hormonellen Herausforderungen, etwa bei Zyklusstörungen, PMS, Kinderwunsch oder in den Wechseljahren, wohltuend und wirkungsvoll sein kann.

Für alle Frauen in jeder Lebensphase, die ihr Wissen über den Einfluss der weiblichen Hormone erweitern wollen und eine Praxis suchen, die in eine neue Dimension und tiefes Verständnis von Weiblichkeit führt.

Hormonbalance Massage

Die ayurvedische Hormonbalance Massage ist eine sanfte, wirkungsvolle Massage für Frauen, die in allen Lebensphasen das weibliche Hormonsystem unterstützt. Durch sanfte Ausstreichungen mit hochwertigen ayurvedischen Ölen, wird der Lymphfluss aktiviert, um Entschlackung und Entgiftung anzuregen. Dazu wirkt die Stimulierung bestimmter Reflexzonen Stress reduzierend und tief entspannend. Die Zirkulation und der Energiefluss im Körper werden angeregt und das Vertrauen in den eigenen weiblichen Körper wird fühlbar gestärkt.

Wohltuend und lindernd bei Menstruationsbeschwerden, unregelmäßigem Zyklus, PMS, Beschwerden der Wechseljahre, Endometriose, Kinderwunsch, PCOS, bei Gebärmutter-/Blasensenkung und Narbengewebe (Kaiserschnitt).

Angepasst an die individuellen Bedürfnisse jeder Frau, ist diese Massage eine Wohltat für Körper und Seele.

Weitere Infos unter:

[Website Larissa Heüer](#)



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

Programm

8 Yogaeinheiten

Yoga für Frauen »Hormone in Balance«, Yin Yoga, regeneratives Yoga und Meditation

Vortrag

»Ayurveda für Frauen« von Bettina Hartmann

Vortrag

»Das weibliche Hormonsystem« von Dr. Gabriele Lindner-Wesel

Optional, nicht im Preis enthalten:

- Hormonbalance Massage
- Individuelle ayurvedische Beratung zur Ernährung und Frauengesundheit (Bettina Hartmann)
- Individuelle gynäkologische Beratung (Dr. Gabriele Linder-Wesel)

Hotel Fontanta – entspannter Luxus und eine heilende Quelle

Hotel Fontanta ist ein exklusives 5 Sterne Hotel im Südosten der Insel. Hier finden wir den perfekten Rahmen für unsere weibliche Auszeit in unangetasteter Natur und mit weiten Ausblicken. Eingebettet in das Naturschutzgebiet des 11 km langen Strandes Es Trenc und der Salz-Salinen Es Salobrar, genießt man im Fontanta pure Schönheit, schlichte Eleganz und erlebt die erneuernde Kraft der einzigartigen Thermalquellen Mallorcas. Dich erwarten Professionalität, Herzlichkeit und feinste Küche!

Entspanne an einem Ort der Ruhe und Weite und entdecke deine Kraftquelle!

- 4 Übernachtungen im 5 Sterne Luxushotel Fontanta inklusive Frühstück
- Spa-Erlebnis in Mallorcas einziger Thermalquelle

Kosten und Buchung

Zimmerpreise inkl. Frühstück pro Person und Übernachtung.

DZ Superior	160 Euro
DZ Superior zur Einzelnutzung	270 Euro
Halbpension (optional)	55 Euro pro Tag
Kursgebühr laut Programm	450 Euro

Buchung

- Zur Buchung kontaktiert mich bitte unter bhartmann.yoga@gmail.com.
Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.
- Hotelkosten sind per Anzahlung und direkt vor Ort an das Hotel FontSanta zu zahlen.

Im Falle einer Stornierung gilt:

- *Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*
- *30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60% des Kurspreises.*
- *14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100% des Kurspreises.*
- *Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*
- *Exklusive Flugticket und Transfer.*

Weitere Infos unter:

www.yoga-bettinahartmann.de



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



PHOTOS: HOTEL FONTSANTA



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: NELA KOENIG



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: NELA KOENIG



BETTINA
HARTMANN

— RETREATS —

