



# Hormone in Balance

20. – 27. März 2027

## Hormonwissen und Bewegung – Exklusiv für Frauen

### Harmonie zwischen Aktivität und Entspannung, Körper und Geist

Bewegung, Wissen und Entspannung - abgestimmt auf den weiblichen Hormonhaushalt auf der wunderschönen Sonneninsel Mallorca mit Expertinnen-Vorträgen, sanften wie kraftvollen Sporteinheiten und Raum für Regeneration – Werde Deine eigene Gesundheitsexpertin.

Organisiert durch Anja Schülke & Susanne Nerreter powered by Sportpark Events.



*„Im Einklang mit Hormonen und Bewegung –  
Stärke, Wissen und Ruhe für die Frau.“*

## Anja aus Marquardsholz: Mit Herz und Haltung durchs Leben!



Meine Leidenschaft für Yoga begann 2016. Eine fundierte 200-Stunden Multi-Style Ausbildung in Indien (2018) legte den Grundstein für ein tiefes Verständnis verschiedener Yoga-Traditionen. Die anschließende 200-Stunden Therapeutic Yoga Ausbildung in Costa Rica (2024) erweiterte mein Wissen um therapeutische Ansätze und funktionelle Bewegungslehre.

Heute verbinde ich meine Expertise als Fitnesstrainerin im Reha-Sport mit spezialisiertem Wissen in Yoga und Mobility. Mein Fokus liegt auf der gezielten Verbindung von

Bewegungstherapie, Atemtechniken und Entspannungsmethoden – besonders wertvoll für Frauen in hormonellen Umbruchphasen.

Doch Bewegung endet nicht auf der Matte: Ich leite Yoga-Wochenenden und begleite Rennrad- sowie Wandertouren von Mallorca bis zu den Alpen. Dabei verbinde ich körperliche Aktivität mit achtsamer Körperwahrnehmung und regenerativen Praktiken. Meine Liebe gilt der Natur, gutem Kaffee, dem Leben selbst und dem inspirierenden Austausch mit Menschen. Mit offener Art und fundiertem Wissen nehme ich dich mit auf die Reise zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

---

## Susanne aus Neumarkt: Gesund und fit mit meinem 1:1 Coaching!

Ich bin Susanne – Heilpraktikerin, Orthomolekulare Medizinerin und deine Wegbegleiterin für die Hormone in Balance - Woche auf Mallorca.

Mein Weg begann mit dem Studium der Wirtschaftspädagogik und Gesundheitsmanagement mit Schwerpunkt Sport. Als Lehrerin entdeckte ich schnell: Meine wahre Passion liegt nicht in der reinen Wissensvermittlung, sondern darin, Menschen individuell zu begleiten und zu stärken.



Eigene gesundheitliche Herausforderungen wurden zum Wendepunkt. Nach 14 Jahren Beamtentum und Schuldienst folgte ich meiner Berufung und begann die Ausbildung zur Heilpraktikerin – um Menschen auf ihrem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit wirklich unterstützen zu können.

## Unsere Vision:

Gemeinsam schaffen wir auf Mallorca einen Raum zum Auftanken – und machen dich zur Expertin für deinen Körper. Die Kombination aus Anjas Bewegungs-Expertise und Susannes Hormon-Fachwissen gibt dir Werkzeuge an die Hand, die dich langfristig stärken und begleiten.



## Informationen

|  |                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 7 Übernachtungen mit Halbpension im<br>4* Hotel Playa Esperanza Ressort in Playa de Muro am Meer |
|  | Auf Wunsch:<br>Hin- und Rückflug                                                                 |
|  | Transfer vom und zum Flughafen                                                                   |

### 1. Tag Ankommen und Anstossen

|  |                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Samstag, 20. März 2027                                                                                                   |
|  | Auf Wunsch organisierte Anreise nach Playa de Muro                                                                       |
|  | 18:00 Uhr Welcome-Aperitif<br>Kennenlernen und Vorstellen des Wochenprogramms durch<br>Anja Schülke und Susanne Nerreter |
|  | Anschliessend gemeinsames Abendessen                                                                                     |
|  |                                                                                                                          |

## 2. Tag Schilddrüse

|                                                                                   |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sonntag, 21. März 2027                                                                               |
|  | 08:00<br>Morgengruss, Pranayama & Tagesimpuls (= Breathwork / Atemübungen)<br>im Anschluss Frühstück |
|  | 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Hormone Basics:<br>Die Schilddrüse – Steuerzentrale Deines Körpers         |
|  | 16:30 – 17:15 Uhr<br>Bewegungs-Einheit                                                               |
|  | 18:30 Uhr<br>Abendessen                                                                              |

## 3. Tag Stresshormone

|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Montag, 22. März 2027                                                                 |
|  | 08:00 – 08:30 Uhr<br>Morgengruss, Pranayama & Tagesimpuls<br>im Anschluss Frühstück   |
|  | 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Stresshormone<br>Einfluss von Cortisol auf Körper und Geist |
|  | 18:30 Uhr<br>Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressor                               |
|  | 21:00 – 21:30 Uhr<br>Meditation                                                       |

## 4. Tag Geschlechtshormone

|                                                                                   |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Dienstag, 23. März 2027                                                                 |
|  | 08:00 – 08:30 Uhr<br>Morgengruss, Pranayama & Tagesimpuls<br>im Anschluss Frühstück     |
|  | 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Geschlechtshormone:<br>Wie sie wirken und unser Leben steuern |
|  | 16:30 – 17:15 Uhr<br>Bewegungs-Einheit                                                  |
|  | 18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressor                                    |



## 5. Tag Geniesse die Natur

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Mittwoch, 24. März 2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | 10:00 Uhr<br>Transfer vom Hotel Playa Esperanza Resort nach Can Picafort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | <p>10:15 Uhr Wanderung Can Picafort nach Son Serra de Marina</p> <p>Die Wanderung von Can Picafort entlang des Strandes nach Son Serra de Marina ist ein echtes Erlebnis für Natur- und Kulturfreunde. Direkt am Wasser vorbei führt der Weg durch Dünen und mediterrane Vegetation – ideal für Vogelbeobachter und Ruhesuchende. Ein besonderes Highlight sind die Ausgrabungen in Son Real auf halber Strecke. Hier erzählen prähistorische Siedlungen und römische Fundstücke von Mallorcas Geschichte und laden zu einer kurzen Pause ein.</p> <p>Weiter geht es am endlosen Strand entlang bis nach Son Serra de Marina. Das klare Wasser und der weiche Sand machen jeden Schritt zum Genuss. Im charmanten Dorf warten gemütliche Cafés und entspanntes Flair – perfekt zum Ausklang.</p> <p>Diese Wanderung verbindet Natur, Geschichte und Erholung und ist ideal für alle, die Mallorca abseits der üblichen Wege entdecken wollen. Wanderung mit Sportschuhen bzw. Schuhen die für die «Wanderung am Strand» geeignet sind.</p> |
|  | Distanz ca. 7 km / Aufstieg ca. 35 Hm / Abstieg ca. 35 Hm / reine Gehzeit ca. 2 Std.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | 14:00 Uhr<br>Transfer von Son Serra de Marina Zum Hotel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | 18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



## 6. Tag Wechseljahre

|                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Donnerstag, 25. März 2027                                                           |
|  | 08:00 – 08:30 Uhr<br>Morgengruss, Pranayama & Tagesimpuls<br>im Anschluss Frühstück |
|  | 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag<br>Wechseljahre – Ein Guide für Frauen                    |
|  | 16:30 – 17:15 Uhr<br>Bewegungs-Einheit                                              |
|  | 18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Resort                                |



## 7. Tag Blutbild

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Freitag, 26. März 2027                                                              |
|  | 08:00 – 08:30 Uhr<br>Morgengruss, Pranayama & Tagesimpuls<br>im Anschluss Frühstück |
|  | 10:00 – 11:00 Uhr Vortrag<br>Grosses Blutbild – Grosse Lücken?                      |
|  | 16:30 – 17:15 Uhr<br>Bewegungs-Einheit                                              |
|  | 18:30 Uhr<br>Abendessen im Hotel Playa Esperanza Resort                             |
|  | 20:00 Uhr<br>Verabschiedung im Hotel Playa Esperanza Resort                         |

## 8. Tag Heimreise oder Verlängerung

|                                                                                   |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  | Samstag, 27. März 2027                         |
|  | Individuelle Heimreise / Optional Verlängerung |

### Leistungen

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 7 Übernachtungen mit Halbpension exkl. Taxen (Zimmer mit seith. Meersicht)<br>4* Hotel Playa Esperanza Resort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Morgengruss, Pranayama &amp; Tagesimpuls</li> <li>• 5 Fachvorträge zum Thema Hormone (Schilddrüse, Nebenniere, Stress- &amp; Geschlechtshormone Wechseljahre)</li> <li>• 4 hormonell abgestimmte Bewegungseinheiten (jeweils 45 Minuten)</li> <li>• 1:1-Gespräch mit der Heilpraktikerin (30 Minuten)</li> <li>• Eine wohltuende Massage (30 Minuten)</li> <li>• Geführte Wanderung</li> <li>• Eine Meditation am Abend</li> <li>• Raum für Regeneration, Austausch und Erholung in warmer Umgebung</li> </ul> |
|  | Begrüßungs- und Abschluss-Aperitif                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Bustransfers zum Ausgangspunkt der Wanderungen und zurück ins Hotel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | Event- und Wandershirt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Sportsack & Biogena – Goodie Bag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Gruppengröße max. 12 Personen / min. 6 Personen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## Zusatzkosten (im Preis nicht enthalten)

|                                                                                   |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  | Auf Wunsch organisierte An- und Abreise<br>(Flug und Flughafentransfers) |
|  | Verpflegung unterwegs, Mittagessen, Getränke bei den Abendessen          |
|  | Laboranalyse optional zubuchbar                                          |
|  | Trinkgelder                                                              |
|  | Kurtaxen (Eco-Taxen)                                                     |

## Preise: Hormone in Balance

|                                                                                     |                                      |                                                            | Bei Buchungen<br>bis 31.12.2026 | Bei Buchungen<br>ab 01.01.2027 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|  | Leistungen gemäss<br>Detail-Programm | Preis im Doppelzimmer<br>pro Person Seitliche<br>Meersicht | € 1'380.-                       | € 1'550.-                      |
|                                                                                     |                                      | Preis im Einzelzimmer<br>Seitliche Meersicht               | € 1'580.-                       | € 1'850.-                      |



## Anmeldung & Fragen



[www.sportpark.events](http://www.sportpark.events)



[nadine.rommler@galeria19norte.com](mailto:nadine.rommler@galeria19norte.com)



+34 678 996 362 / +49 173 15 29 408 (Nadine)  
+49 160 922 27179 (Anja)



Stand August 2026 / Änderungen vorbehalten!

