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 4* Hotel Playa Esperanza Ressort in Playa de Muro am Meer
	Auf Wunsch: 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 Kennenlernen und Vorstellen des Wochenprogramms durch Anja Schülke und Susanne Nerreter
	Anschliessend gemeinsames Abendessen

2. Tag Schilddrüse

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

3. Tag Stresshormone

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

4. Tag Geschlechtshormone

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



5. Tag Geniesse die Natur

	Mittwoch, 24. März 2027
	10:00 Uhr Transfer vom Hotel Playa Esperanza Resort nach Can Picafort
	10:15 Uhr Wanderung Can Picafort nach Son Serra de Marina 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. 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. 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.
	Distanz ca. 7 km / Aufstieg ca. 35 Hm / Abstieg ca. 35 Hm / reine Gehzeit ca. 2 Std.
	14:00 Uhr 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 Morgengruss, Pranayama &Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Wechseljahre – Ein Guide für Frauen
	16:30 – 17:30 Uhr Yoga-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort





7. Tag Blutbild

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

8. Tag Heimreise oder Verlängerung

	Samstag, 27. März 2027
	Individuelle Heimreise / Optional Verlängerung

Leistungen

	7 Übernachtungen mit Halbpension exkl. Taxen (Zimmer mit seitl. Meersicht) 4* Hotel Playa Esperanza Ressort
	• 5 Morgengruss, Pranayama &Tagesimpuls • 5 Fachvorträge zum Thema Hormone (Schilddrüse, Nebenniere, Stress- & Geschlechtshormone Wechseljahre) • 4 hormonell abgestimmte Bewegungseinheiten (jeweils 45 Minuten) • 1:1-Gespräch mit der Heilpraktikerin (30 Minuten) • Eine wohltuende Massage (30 Minuten) • Geführte Wanderung • Eine Meditation am Abend • Raum für Regeneration, Austausch und Erholung in warmer Umgebung
	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 (Flug und Flughafentransfers)
	Verpflegung unterwegs, Mittagessen, Getränke bei den Abendessen
	Laboranalyse optional zubuchbar
	Trinkgelder
	Kurtaxen (Eco-Taxen)

Preise: Hormone in Balance

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



Anmeldung & Fragen

	www.sportpark.events
	nadine.rommler@galeria19norte.com
	+34 678 996 362 / +49 173 15 29 408 (Nadine) +49 160 922 27179 (Anja)

	Stand August 2026 / Änderungen vorbehalten!

