



Zentrum für Yoga

# HORMON YOGA

nach Dinah Rodrigues



## Yoga für die Frau

.....führt zu innerer Balance.....

### Einführung

Freitag, 09. März 2012

### Praxis

Samstag, 10. März

Freitag 23. März 2012

Samstag 24. März 2012



Zentrum für Yoga Herxheim  
Niederhohl 5, 76863 Herxheim  
Tel. 07276/918550  
www.yogauly.de

**HORMON YOGA** ist eine natürliche ganzheitliche Methode, welche durch innere Massage und Lenkung der individuellen Lebensenergie die für die Hormon-Erzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen anregt und dadurch, bei regelmäßigem Üben, Symptome der Wechseljahre bzw. Hormon-Schwankungen beseitigt oder zumindest mildert.

Ab 40 beginnt der Östrogenspiegel generell zu fallen, so dass, auch wenn keine Wechseljahre-Symptomatiken auftreten, das Erlernen von Hormonyoga so früh wie möglich von Vorteil sein kann. Ziel ist eine Erhöhung des Östrogenspiegels

Durch das Praktizieren werden Funktionen der Hypophyse, der Schilddrüse und der Eierstöcke aktiviert bzw. harmonisiert. Zusätzlich werden Anti-Streß-Übungen erlernt die unser zu mentaler Balance führen.

Hormonyoga ist geeignet :

- Vorbeugende Maßnahme um Beschwerdefrei zu bleiben
- bei bereits vorhandenen Wechseljahre-Symptomen
- Hormonschwankungen
- unerfülltem Kinderwunsch (falls seitens des Arztes keine medizinische Ursache vorliegt)
- Prämenstruelles Syndrom
- hormonell bed. Gefühlsschwankungen, Migräne, Schlafstörungen
- Schilddrüsen-Unterfunktion

Bei folgenden Erkrankungen ist vom Üben abzuraten: Brustkrebs, starker Endometriose, sowie Bluthochdruck und Schilddrüsen-Überfunktion..



### Kursleitung Sabine Inge Kubetz

Krankenschwester, Yogalehrerin (BDY/BYV), Hormonyogatherapeutin zertf. durch Dina Rodrigues!

Bei Fragen kannst du über 07276/918550 von Frau Kubetz die Kontaktdaten erhalten!

## Verbindliche Anmeldung

zutreffendes bitte ankreuzen!

Einführung (Vortrag u. Aufwärmübungen)

€ 29,--

Freitag 09. März 18.00- 21.00 Uhr

Praxisteil (3 Termine) € 69,-

Samstag 10. März 10.00- 13.30 Uhr

Freitag, 23. März 18.00- 21.00 Uhr

Samstag, 24. März 10.00- 13.30 Uhr

kompletter Workshop € 89,-

**Vorraussetzung für den Praxisteil ist die Teilnahme an einer Einführung !**

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Handy \_\_\_\_\_

Emailadresse \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Zentrum für Yoga Herxheim  
Niederhohl 5, 76863 Herxheim  
Tel. 07276/918550

Wir bieten fortlaufende Yogakurse und Workshops in den unterschiedlichsten Levels:

- Neueinsteiger (Yoga Support/Yoga balance)
- Übende mit Yogaerfahrung (Yoga deeping)
- Wiedereinsteiger (Yoga refreshing)
- Fortgeschrittene mit umfassender Yogaerfahrung (Yoga advanced)
- Physiotherapeutischer Yoga (yoga support)
- Qi-Yoga (Synthese aus Yoga und chinesischer Medizin)
- Hormonyoga
- Schwangerenyoga
- Yoga for girls
- Kinderyoga
- Personal Sessions (Einzelunterricht)
- regelmäßige Meditation
- diverse Workshops
- Seminare
- Ausbildungen in Qi-Yoga sowie Reiki
- Fasten-Wandern-Yoga-Wochen uvm.

darüberhinaus kooperieren wir mit

### **Thera Team**

**Praxis für ganzheitliche Therapien**

...ein stimmiges Programm für ihr persönliche Wohlbefinden !

## Die Begründerin

Die fast 84-jährige Brasilianerin Dinah Rodrigues reist immer noch jedes Jahr für mehrere Monate nach Europa und in die USA, um Yoga-Lehrerinnen in dieser Disziplin auszubilden und ihr Wissen weiterzugeben..



Dinah Rodrigues, 82 Jahre

Sie selbst ist ihr bestes Testimonial für die von ihr entwickelte Methode. Die 1927 Geborene ist attraktiv, strahlt Energie und Lebensfreude aus und wirkt fit und präsent. Dinah Rodrigues studierte Philosophie und Psychologie in Sao Paulo und begann mit Mitte 30 mit der Praxis des Hatha-Yoga. Mit 65 entwickelte sie gemeinsam mit ihrem Gynäkologen eine speziell auf das weibliche Hormonsystem ausgerichtete Übungsreihe.



Wirkungen des HORMON YOGA nach Dinah Rodrigues:

### Wirkung auf den Körper

Stärkt und kräftigt die Muskeln.  
Verbessert die Haltung.  
Modelliert den Körper.

### Wirkung auf hormoneller bzw. endokrinologischer Ebene:

Aktiviert die Hormonerzeugung.  
Verringert Hormonstörungen.  
Beugt Krankheiten vor, die durch einen unausgeglichene Hormonhaushalt hervorgerufen werden, z. B. Osteoporose.

### Wirkung auf psychischer Ebene:

Löst körperlichen Stress auf.  
Verringert depressive Zustände.  
Verhilft wieder zu gesundem Schlaf.

### Wirkung auf energetischer Ebene:

Aktiviert und gleicht individuelle Energien aus (Chakrabalancing).  
Verbessert die Aufnahme und Verteilung der Lebensenergie (Prana).  
Revitalisiert die energetischen Organe, insbesondere jene, die für die Hormonerzeugung wichtig sind.  
Steigert Vitalität und Wohlbefinden.