

Hormonelle Yoga Therapie

nach Dinah Rodrigues

**Geeignet für Frauen in den Wechseljahren (mit und ohne Beschwerden), in der Menopause, bei Menstruationsbeschwerden (PMS, ausbleiben der Mens, zu starke Mens) und bei Unfruchtbarkeit.
Keine Yoga-Erfahrung nötig.**

Inhalt dieses Kurses

Der Kurs richtet sich an Frauen, die in einer Kleingruppe (3 Personen) das Hormonyoga Programm nach Dinah Rodrigues erlernen möchten. Anhand von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Nidra (Tiefenentspannung), Visualisation und Anti-Stress-Übungen wird das Übungsprogramm unter fachkundiger Begleitung und Anleitung sorgfältig aufgebaut und eingeübt.

Kursort: Seefeld

Merkurstrasse 36, 8032 Zürich, Tram 11 oder 15 bis Tramstation *Kreuzplatz*, dann 250 m den Zeltweg zurückgehen.

Daten:

Tageskurs (ca. 6-7 Lektionen à 60 min) **plus 2 Wiederholungslektionen**

(ca. 1 Woche und 1 Monat später) Zeitpunkt: Wir beginnen Sa um 9:15 und je nachdem, wie gut wir vorankommen, endet der Kurs 17:00.

Tageskurs: Sa, 17.11.12, Anmeldeschluss: So, 11.11.12

Kosten: Fr. 460.-

Kursleitung / Info

Brigitte Simone Hefti, lic.phil.I, Yogalehrerin, zertifizierte Hormonyoga Lehrerin und Körpertherapeutin, Erwachsenenbildnerin

Tel: 044 383 20 59, Natel 078 659 95 12, www.sonnenrad.ch

