

„Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez“



2-Tages Kurs

Die spezifische Yogapraxis zur hormonellen Balance für Frauen und bei Wechseljahrsbeschwerden

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.

Vorsicht: „Hormonyoga“ sollte **nicht** praktiziert werden bei Erkrankungen, welche sich durch einen steigenden Östrogenspiegel verschlimmern könnten (wie z.B. Myome, Krebs) oder nach schwerwiegenden Operationen. Bitte sprechen Sie sich bei akuten oder starken chronischen Beschwerden mit Ihrem Arzt ab. Die Teilnahme am Workshop geschieht auf eigene Verantwortung.

Inhalt des Kurses

Anhand von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Nidra (Tiefenentspannung, Visualisation und Anti-Stress-Übungen) wird das Übungsprogramm in 2 Tagen sorgfältig aufgebaut und eingeübt.

Kursort

In Ihrem Betrieb oder in einem Kursraum Ihrer Wahl.

Daten und Kosten

Daten: nach Absprache 2 x einen Tag à 6 Stunden im Abstand von ca. einer Woche.
Kosten: nach Absprache, je nach Gruppengrösse und Distanz von Zürich

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, ev. Sitzkissen

Vorbereitung

Sie erhalten vor Kursbeginn einen Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand, damit die Übungen ggf. entsprechend angepasst werden können.

Buchempfehlung: „Hormon Yoga“ von Dinah Rodriguez (ist jedoch nicht Bedingung)

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, info@sonnenrad.ch