

„Hormon-Yoga“ nach Dinah Rodriguez



Die spezifische Yogapraxis zur hormonellen Balance für Frauen und bei Wechseljahrsbeschwerden

Geeignet für Frauen

in den Wechseljahren und danach (mit und ohne Beschwerden), oder 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 über **10 Lektionen** sorgfältig aufgebaut und eingeübt.

Kursort

Gemeinschaftsraum der Siedlung Tiefenbrunnen, Seefeldstrasse 199 (Durchgang beim Coop), Tram 2 oder 4 bis Tramstation *Wildbachstrasse*

Daten und Kosten

Zeit: jeweils Di über Mittag, 12:15 – 13:30 Uhr, Daten: 2.3./9.3./16.3./30.3./6.4./13.4./20.4./27.4./18.5./25.5.2010

Kosten: 10 Lektionen à 75 min: Fr. 400.–

Anmeldeschluss: Sonntag 7. Februar 2010

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, ev. Sitzkissen

Vorbereitung

Bitte füllen Sie mit Ihrer Anmeldung den **Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand** aus, damit die Übungen ggf. entsprechend angepasst werden können. Sie finden ihn unter:

http://sonnenrad.ch/images/fragebogen_hormonyoga.pdf

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

Kursleitung / Info

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

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

Anmeldetalon Einführungskurs HYT 2.3. – 25.5.10 senden an: B.S. Hefti, Geranienstrasse 8, 8008 Zürich

Name, Vorname Jahrgang
Strasse mit Nr.
PLZ, Ort
Telefon, Natel, E-Mail
Ort und Datum
Unterschrift

Dieser Kurs berechtigt ausschliesslich zur eigenen, individuellen Praxis und nicht zur Weitergabe an Dritte. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen und anerkennen Sie diese Regelung.