

# “Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez“



**Einführungskurs Di, 11.11.08 – Di, 27.1.09**

**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 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: 11./18./25.11.08, 2./9./16.12.08, 6./13./20./27.1.09

Kosten: 10 Lektionen à 75 min: Fr. 310.–

**Anmeldeschluss 31. Oktober 2008**

## **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

Tel: 044 383 20 59, Natel 078 659 95 12, [www.sonnenrad.ch](http://www.sonnenrad.ch)

**Anmeldetalon** Einführungskurs HYT 11.11.08 – 27.1.09 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.