

Dein persönliches Yogastudio  
über den Dächern von Weinheim



## **HORMONYOGA** **Tagesseminar** **Samstag** **16. September 2023** **Weinheim**

**KEINE VORKENNTNIS**  
**NOTWENDIG**

**Kennen Sie:**

- *Hitzewallungen und/oder*
- *Unruhe und Herzrasen?*
- *Schlaflosigkeit?*
- *PMS (prämenstruelles Syndrom)?*
- *Migräne?*
- *emotionelle Verstimmung, Depression?*
- *Haarausfall, brüchige Nägel?*
- *Libidoverlust, vaginale Trockenheit?*
- *Gelenkbeschwerden?*
- *Gedächtnisschwäche?*
- *oder möchten Sie einfach Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes tun?*
  
- *eine ganz persönliche Auszeit*

**Hormon-Yoga** ist ein dynamisches Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führen kann. Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet das weibliche Drüsen- und Hormonsystem anzusprechen und somit auf natürliche Weise die Hormonproduktion in den Hormondrüsen anzuregen.

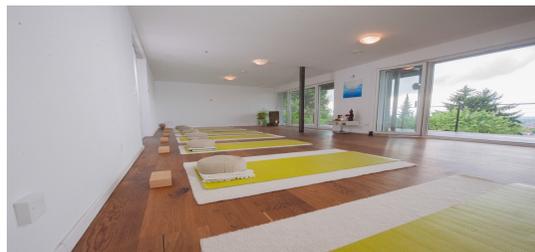
**Hormon-Yoga ist eine Kombination aus:**

- energetischem Yoga und Hatha-Yoga
- Kundalini Yoga
- tibetischen Energieübungen

Die Übungen im Hormon Yoga zielen auf eine Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Regulationsmechanismen.

**Dinah Rodrigues**, Gründerin des Hormonyoga, bei welcher ich 2008 diese Ausbildung absolvierte, publiziert die wissenschaftliche Analyse zur Wirkungsweise des Hormonyogas auf Ihrer Internetseite:

[www.Dinahrodrigues.com.br/yoga/at\\_home.htm](http://www.Dinahrodrigues.com.br/yoga/at_home.htm)



Das Seminar findet statt am:

**Samstag 16. September 2023**  
Wachenberg Strasse 37  
69469 Weinheim

**SEMINARABLAUF:**

10.00 Uhr – 12.15 Uhr : Theorie & Praxis  
12.15 Uhr – 13.15 Uhr: vegetarisches Mittagessen  
13.15 Uhr – 14.00 Uhr: Mindness Walk  
14.00 Uhr – 16.15 Uhr: Theorie & Praxis

**BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL:**  
min. 4 – max. 6 Personen

**Der Kostenbeitrag von 140,- Euro** beinhaltet neben dem Kurs, ein vegetarisches Mittagessen, Mineralwasser, Tee sowie Unterrichtsmaterial.

**Anmeldung**

erbeten per e-mail oder telefonisch:

**Caren Arp-Wiese**  
**Tel. 0162 9807642**  
**e-mail: my-yoga@t-online.de**



**Mit Überweisung ist Ihr Platz gebucht.**  
IBAN: DE16200411550681209300  
BIC: COBADEHD055