

Dein persönliches Yogastudio  
über den Dächern von Weinheim



my yoga

WEINHEIM

**HORMONYOGA**

**Tagesseminar**

**Samstag**

**10. Oktober 2020**

**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 kleine 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 und zu stabilisieren.

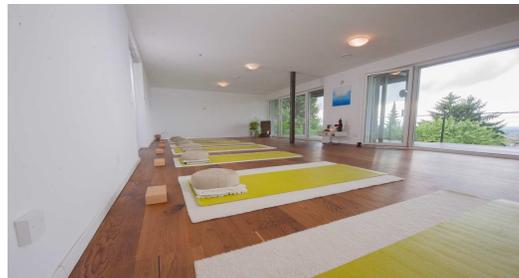
**Hormon-Yoga ist eine Kombination aus:**

- Hatha-Yoga
- Kundalini Yoga
- tibetischen Energieübungen

Hormon Yoga Übungen 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/al\\_home.htm](http://www.Dinahrodrigues.com.br/yoga/al_home.htm)



Das Seminar findet statt am:

**Samstag 10. Oktober 2020**

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. 7 Personen

**Der Kostenbeitrag von 98,-- 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