

**Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues Wochenendworkshop**  
mit Monika Schostak, Yogalehrerin, BDY/EYU, zertifiziert von Dinah Rodrigues  
**im Yogazentrum Markgräflerland, Hachbergstraße 5, 79379 Müllheim**



**Samstag, 03.03.18: 9:30 bis 18:00 Uhr**  
**Sonntag, 04.03.18: 10:00 bis 17:00 Uhr**

Beim Hormon-Yoga handelt es sich um eine dynamische Yogareihe in Kombination mit gezielten Atemtechniken zur positiven Beeinflussung des Hormonhaushalts in den Wechseljahren sowie für jüngere Frauen bei hormonellen Problemen und Kinderwunsch.

Es handelt sich hier um eine spezielle Yogareihe, die immer gleich bleibt und welche man nach Erlernen zu Hause ausüben kann. Diese wirkt speziell auf das Drüsensystem und kann zu einer erheblichen Linderung der mit der Menopause und Hormonschwankungen verbundenen Beschwerden führen. Auch bei jüngeren Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch oder PMS hat das Hormon-Yoga schon große Erfolge erzielt. Enthalten ist auch ein umfassendes Anti-Stress-Programm, da auch lang anhaltender Stress sich negativ auf die Hormonproduktion auswirken kann sowie Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die sich positiv auf die hormonelle Balance auswirkt.

Die Hormonyoga-Übungen werden individuell auf die Befindlichkeiten und evtl. körperliche Beschwerden der Teilnehmerinnen angepasst. Diese bekommen schriftliche Unterlagen incl. Übungs-CD mit, so dass sie auch zu Hause gut weiterüben können. Eine Übungs DVD kann bei dem Seminar erworben werden.

Dieser Kurs richtet sich an:

- alle Frauen (ab 35) in den Wechseljahren, die sich keiner Hormontherapie unterziehen möchten
- junge Frauen mit verfrühter Menopause
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- in Ausnahmefällen junge Mädchen und Frauen mit hormonellen Problemen wie Eierstockzysten, PMS und starken Menstruationsbeschwerden

Hormon-Yoga darf man nicht ausüben:

- in der Schwangerschaft
- bei östrogenbedingtem Brustkrebs
- bei akuter Endometriose
- bei sehr großen Myomen in der Gebärmutter
- bei akuten Entzündungen im Bauchraum
- bei starker Osteoporose
- bei akuten Herzkrankheiten sowie nach Herzoperationen
- in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum

**Seminargebühr:** 180,- Euro incl. schriftliche Unterlagen und Übungs-CD

**Info und Anmeldung:** Monika Schostak, Email: [mschostak@web.de](mailto:mschostak@web.de)

Tel: 02291-6629, mobil: 0170-3216638, [www.monika-schostak.de](http://www.monika-schostak.de)