

Hormonyoga

Wochenend-Workshops mit Beate Bleif



Hormonyoga

Stellen Sie durch Hormonyoga auf natürliche Weise die hormonelle Balance wieder her! Hormonyoga ist ein spezielles Yoga-Programm von der brasilianischen Yogatherapeutin und Psychologin **Dinah Rodrigues**. Durch vitalisierende Yoga- und Atemübungen und tibetische Energetisierungstechniken wird die körperlich-geistige und emotionale Ausgeglichenheit gefördert. Die Übungen wirken gegen Wechseljahresbeschwerden wie Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Das Programm ist auch für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch und für jüngere Frauen mit Zyklusbeschwerden und PMS geeignet. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. An EINEM Wochenend-Workshop lernen Sie die gesamte Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen.**

Zielgruppe

Frauen ab 35 Jahren; Frauen mit Wechseljahresbeschwerden; alle Frauen, die eine Alternative zur Hormontherapie suchen; Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch; junge Frauen mit verfrühter Menopause; bei PMS; Hormonstörungen.

Hormon-Yoga ist **nicht** geeignet bei Schwangerschaft, Brustkrebs (hormonell bedingt), nach einer kürzlich erfolgten kosmetischen Brust-OP, akuter Endometriose, großen Myomen in der Gebärmutter, kürzlich erfolgte Hysterektomie (Total-OP), bei akuten Entzündungen im Bauchraum, starker Osteoporose, Innenohrentzündung, akuten Herzerkrankungen, nach Herz-OP, Schilddrüsenüberfunktion (nur nach Rücksprache mit Ärztin/Arzt).

Dozentin

Beate Bleif ist Hormon-Yogalehrerin, durch Dinah Rodrigues persönlich zertifiziert. Sie ist Leiterin des TriYoga Studios, Yogalehrerin, Pharmazeutin und Heilerin. Beate führt Sie qualifiziert und einfühlsam durch die **originale Hormonyoga Reihe**, die **Dinah Rodrigues** entwickelt hat. Beate ist im Arbeitskreis Hormonyoga aktiv, der sich dafür einsetzt, die original Reihe zu erhalten und zu lehren.

Termine und Zeiten 2012

17./18. März ODER 9./10. Juni ODER 17./18. November

Sa 11:00 – 18:00 (1,5 h Mittag), So 10:00 - 16:30 (1 h Mittag), insgesamt elf Zeitstunden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Trainingsjacke o.ä., warme Socken.

Preis

225 € pro Workshop. Frühbucherrabatt 195 € je Workshop bis 2 Wochen vor dem Workshop (eingetroffene Überweisung!). Preis für Wiederholerinnen (wer bereits einen Hormonyoga-Workshop bei Beate Bleif absolviert hat, nur bei freiem Platz) 100 €. Im Preis ist einmalig ein Übungsbuch, Handout und Plakat mit allen Übungen für das Weiterüben enthalten.

Anmeldung und Veranstaltungsort siehe Seite 2.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig und verbindlich im TriYoga Center München an, denn wir haben nur ein begrenztes Platzangebot und kleine Gruppen.

Die Anmeldung zu den Workshops erfolgt telefonisch oder schriftlich (Email). Mit der Anmeldung wird die **Teilnahmegebühr innerhalb von sieben Tagen fällig**. Erfolgt die Zahlung nicht innerhalb von sieben Tagen nach der Anmeldung, wird die Anmeldung von Seiten des TriYoga Centers storniert. Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die Teilnehmerin umgehend benachrichtigt.

Mit der Anmeldung überweisen Sie bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif
Commerzbank BLZ 700 400 41
Kontonr. 660 877 200
BIC: COBADEFF70
IBAN: DE81700400410660877200

Ein Rücktritt ist bis zwei Wochen vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Ist die Teilnahmegebühr noch nicht eingegangen, ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Teilnahmegebühr dennoch zu entrichten. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden.

Veranstaltungsort

TriYoga Center München
Tal 26 (U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor)
D-80331 München
Fon: +49 (0)89 / 61 02 99 58
Mobil: +49 (0)177 / 613 55 26
info@triyogaflows.de
www.triyogaflows.de

Wir liegen im Herzen Münchens. Einkaufs- und Essensmöglichkeiten (Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt, Restaurants) sind in unmittelbarer Nähe vorhanden. Gerne stellen wir Ihnen eine Hotelliste zur Verfügung.