

**❖ Beauty und Wellness****Hormon-Yoga**

In diesem Einführungs-Seminar lernen wir die Methode des Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez kennen - eine wirkungsvolle Kombination aus Hatha-Yoga-Übungen, Atemtechniken und tibetischen Energielenkungen. Diese Praxis kann helfen, hormonelle Dysbalancen auszugleichen und Beschwerden wie Wechseljahrsbeschwerden, PMS oder unerfüllten Kinderwunsch zu lindern.

Nach einer theoretischen Einführung ins Hormon-Yoga üben wir die Techniken gemeinsam und erfahren, wie sie gezielt bei Patienten oder Kursteilnehmern angewendet werden können. Das Seminar richtet sich an Personen mit Yogaerfahrung und Grundkenntnissen in Atemübungen.

Durch regelmäßiges Praktizieren lassen sich hormonelle Dysbalancen ausgleichen und ein rückläufiger Hormonspiegel kann positiv beeinflusst werden. Bei unerfülltem Kinderwunsch kann Hormon-Yoga die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen.

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Individuelle Einschränkungen können berücksichtigt werden. Bitte bequeme Kleidung, Socken, sowie, falls vorhanden, eine eigene Yogamatte mitbringen.

Zielgruppe: Yogalehrende, Yogapraktizierende, Therapeut/innen

Termine

Mo, 21.09.2026

09:00-17:00 Uhr

Di, 22.09.2026

09:00-17:00 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Karlsruhe
Kaiserplatz/Amalienstr. 81
76133 Karlsruhe
Tel. 0721-955 33 43

Seminarnummer

SSH75210926

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.02.2026

Dozentin**Jessica von Haeseler**

Jessica von Haeseler ist diplomierte Sozialpädagogin mit Zusatzqualifikationen in Yoga (780h BYV), Wasser-Shiatsu, NLP, Meditation, Kommunikation und Körperarbeit. Seit über 15 Jahren ist sie freiberuflich als Dozentin, Trainerin und Mentorin tätig. Ihre Schwerpunkte liegen in ganzheitlicher Gesundheitsförderung, Coaching, Tanz- und Bewegungspädagogik sowie Körper- und Energiearbeit. Neben umfangreicher Kursleitung im Bereich Yoga und Stressbewältigung konzipiert und leitet sie Fortbildungen für Endverbrauchende und Fachkräfte, insbesondere in den Bereichen Hypnose, Entspannung, Ausrichtung, Wahrnehmung, Spiritualität, Biologie hinter den Gewohnheiten, Paararbeit und Kommunikation. Ihre Spezialität ist es, Kursinhalte lebendig und fühlbar zu vermitteln, um echte Entwicklung zu ermöglichen.