

 Naturheilkunde

## Hormon-Yoga für Männer & Frauen

Wir freuen uns, Sie zu unserem exklusiven Workshop `Hormon-Yoga für Männer & Frauen` einzuladen. Diese Veranstaltung bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, die von Dr. Dinah Rodrigues entwickelte Methode des Hormon-Yoga kennenzulernen und zu praktizieren.

Ob Frau oder Mann

Hormon-Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu steigern. Die speziellen Übungen stimulieren die Aktivität der Schilddrüse, Nebennieren, Ovarien, Gonaden, Prostata und Hypophyse. Dadurch können Sie Beschwerden wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Libidoverlust oder Potenzstörungen lindern, Ihre Gesundheit und Vitalität nachhaltig fördern.

Ihre Vorteile:

- Frauen: Die Übungen stimulieren das weibliche Hormonsystem, lindern die Begleitscheinungen der Menstruation und der Wechseljahre und tragen zu einem ausgeglichenen Hormonspiegel bei. Mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und ein verbesserter Umgang mit den natürlichen Schwankungen Ihrer Hormone sind die Folge.
- Männer: Spezielle Übungen stärken die Nebennieren, fördern die Androgen Produktion und einen positiven Testosteronspiegel. Profitieren Sie von mehr Energie, gesteigerter Libido und verbesserter Konzentration. Entfalten Sie Ihre männliche Energie für ein erfülltes Leben.

Ablauf des Workshops:

- Einführung in die Grundlagen des Hormon-Yoga
- Praktische Übungen mit Schwerpunkt auf Schilddrüsen, Nieren & Nebennieren, Ovarien, Gonaden & Prostata, Hypophyse
- Tiefenentspannungen zum Abschluss jeder Session
- Ausführliches Handout für die häusliche Praxis

Wir legen großen Wert auf individuelle Betreuung und gehen auf persönliche Bedürfnisse ein.

Jeder Seminartag bietet eine in sich geschlossene Lernerfahrung!

Zielgruppen: Geeignet für HPAs, Wellnessberufe und interessierte Berufsgruppen.

Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung.

### Termine

Mi, 07.10.2026  
10:00-13:00 Uhr

Do, 08.10.2026  
10:00-12:30 Uhr

### Preis

120,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Bielefeld  
Herforder Str. 74  
33602 Bielefeld  
Tel. 0521-136 80 63

### Seminarnummer

SSA48071026

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 26.06.2026

Dozentin

## Katerina Gimenez

Jg. 1979. Frau Gimenez ist diplomierte Sportlehrerin im freien Beruf, seit vielen Jahren im Bereich Bewegung, Yoga und ganzheitliche Gesundheitsförderung tätig. Nach ihrer Ausbildung im Jahr 2001 sammelte sie umfangreiche Erfahrungen als Trainerin, Personaltrainerin und Leitungskraft im Fitness- und Gesundheitsbereich. Seit 2004 vertiefte sie ihre Kenntnisse durch zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Hatha- und Kundalini-Yoga, in Entspannungstechniken sowie in ganzheitlicher Körper- und Bewusstseinsarbeit. Ergänzend absolvierte sie Fortbildungen in Reiki, Geistheilung, spiritueller Beratung und energetischen Heilmethoden. Als anerkannte Kursleiterin für Wirbelsäulengymnastik nach §20 begleitet sie Menschen mit einem ganzheitlichen Ansatz zu mehr Körperbewusstsein, Balance und Wohlbefinden.