

Hormon-Yoga

BEAUTY / WELLNESS



In diesem Einführungs-Seminar lernen wir die Methode des Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez kennen - eine wirkungsvolle Kombination aus Hatha-Yoga-Übungen, Atemtechniken und tibeti-schen 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

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.

Termine:

Di. 07.04.2026

Mi. 08.04.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

310,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 21 91 24**

Seminarnummer:

SSH82070426

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

