

# Hormonyoga – Basisseminar

## Die gesunde Form die Hormone in Schwung zu halten

### BEAUTY / WELLNESS



Hormonyoga ist eine spezielle Form von Yoga für Frauen, soll Wechselbeschwerden lindern und den weiblichen Körper bis ins hohe Alter vital und elastisch halten. Hormonyoga ist für Frauen jeden Alters geeignet, insbesondere bei Kinderwunsch und hormonellen Problemen.

Frauen durchlaufen aufgrund der weiblichen Genetik im Sinne der Fortpflanzungsfähigkeit einen Wechsel von hormonellen Zyklen. Die Veränderungen des Hormonspiegels beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Konstitution.

Hormon-Yoga ist ein von der Brasilianerin Dinah Rodrigues erweitertes Hatha-Yoga. Die speziell entwickelten Übungen nehmen einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und im Besonderen des Klimakteriums (Wechseljahre). Unser Körper und unser Gemüt werden durch diese Übungsreihen auf natürliche Weise vielfach angeregt.

Das Seminar dient als Basis für die Ausbildung zur Hormonyogatherapeutin.

Zielgruppe: Yogalehrende, Yogapraktizierende, Therapeut/innen, Ärztinnen, Frauen in den Wechseljahren, Frauen mit Kinderwunsch.

**Dozent/in Eva Maria Schatz:** Geb. 1962, lebt in Wien und arbeitet in Österreich, Deutschland und der Schweiz. Sie absolvierte Fortbildungen zur Körpertherapeutin und Aromatherapeutin, sowie zur spirituellen Lebensberaterin an der Paracelsus Schule. Nach der Ausbildung zur Beraterin und Coach arbeitete sie in sozialökonomischen Projekten um Jugendlichen einen guten Start ins Leben zu geben, begleitete Frauen nach der Kinderpause wieder in die Arbeitswelt, lehrt Yogatherapie und Hormonyoga für Frauen in Österreich und berät Frauen mit Hormonproblemen in der LebensArt Praxis in Wien. Heute wirkt sie in der Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention in Wien. Eva Schatz hatte das Vergnügen persönlich bei Dinah Rodrigues, der Gründerin des Hormonyogas vor 14 Jahren zu lernen und ist ausgebildete Hormonyoga Therapeutin.

Termine:  
**Sa. 07.03.2020**  
10:00-17:00 Uhr

Preis:  
**130,- Euro \***

Seminarort:  
**Paracelsus Schule**  
**Hauptstr. 13**  
**83395 Freilassing**  
Tel. 08654 - 6 62 62

Seminarnummer:  
**SSA15070320**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

