



Anmeldung

per e-mail: info@cosmicyoga.de
(oder per Post mit diesem Formular)

mit folgenden Angaben:

Seminar am:.....

Name:.....

Strasse / Nr.....

PLZ/ Wohnort.....

Tel:

e-mail.....

Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil.
Die Kontraindikationen sind mir bekannt.

Die Kursgebühr wurde von mir auf u.a. Konto überwiesen.

.....
Datum, Unterschrift

Verbindliche Platzreservierung nach Eingang der Kursgebühr:

Birgit Löwenbrück
Bank: comdirect
BLZ: 20041133
Kto-Nr.: 6740559
Stichwort: HY und Name



Qualifikationsprofil

Birgit Löwenbrück
Diplompädagogin / Yogalehrerin / Qi
Gong Lehrerin

*ausgebildet in Hormon Yoga von
Dinah Rodrigues
*Assistentin von Dinah Rodrigues in der
Ausbildung von Yogalehrerinnen in
Hormon Yoga seit 2006

Dozentin der Erwachsenenbildung

*EH Berlin
*VHS Steglitz-Zehlendorf
*Wiblishauser-Seminare
*Ausser-Atem-Frauensport
*Villa Waldhaus

Weitere Angebote

*Yogakurse im Rahmen der Prävention
mit Zuschuss der gesetzlichen
Krankenkassen nach § 20 SGB V
*Business Yoga
*Meditation
*Qi Gong
*Reiki
*Feldenkraismethode
*Personal Training

Kooperation mit dem Feministischen
Frauengesundheitszentrum Berlin:
<http://www.ffgz.de>



HORMON YOGA

nach Dinah Rodrigues



Lernen Sie die **Originalmethode**
mit empirisch belegter Wirksamkeit
bei der **langjährigen Assistentin**
von Dinah Rodrigues!

Birgit Löwenbrück
Diplompädagogin / Yogalehrerin,
Assistentin von Dinah Rodrigues seit 2006

www.cosmicyoga.de



Die Methode

Dinah Rodrigues entwickelte die Methode in den 90er Jahren.

Hormon-Yoga ist eine wirksame Alternative bei allen Beschwerden der Wechseljahre, aber auch jüngere Frauen mit bestimmten Beschwerden oder Kinderwunsch profitieren von der Methode.

Die Wirksamkeit wurde von Frau Rodrigues in langjährigen Studien empirisch belegt. Erste Ergebnisse sind bereits nach vier Wochen spürbar.

Die Übungen sind leicht zu erlernen, erfordern allerdings Regelmäßigkeit im Üben.

Übungsprogramm

Das Übungsprogramm umfasst:

- * Pranayama – gezielte Atemtechniken
- * Asana – Yogastellungen
- * Mudras – Fingerhaltungen
- * Bandhas - Kontraktionen
- * Energielenkungsübungen
- * Entspannung / Stressbewältigung



Indikationen

- * **Frauen ab 38** präventiv
- * **Beschwerden der Wechseljahre**, wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute, verminderte Libido, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, depressive Verstimmung, etc.
- * **Beschwerden jüngerer Frauen**, wie Prämenstruelles Syndrom - PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten und -beschwerden, Polyzystisches Ovarialsyndrom, Eierstockzysten, Vorzeitige Menopause, hormonell bedingter unerfüllter Kinderwunsch.

Kontraindikationen

- * Schwangerschaft
- * hormonell bedingter Krebs
- * nach kosmetischen Brustoperationen
- * größere Myome
- * Endometriose
- * nach Herzoperationen / Herzleiden
- * schwere Osteoporose
- * Innenohrentzündung
- * Thrombosen

Alternative bei Kontraindikationen

QI GONG Beratung auf Anfrage



Seminare

- * **Wochenendseminare**
- * **5-Wochen-Kurse**
- * **Personal Training**

Wochenendseminare 2012:

28+29.01, 24+25.03., 28+29.04.,
30.6.+01.07., 04+05.08.12

Sa + So	10 – 16.00 Uhr
Seminargebühr:	220,00 €
Kursorte*:	Steglitz-Zehlendorf

*Veranstaltungsort wird angemeldeten TeilnehmerInnen per e-mail mitgeteilt.

Ausbildungen Hormon Yoga

12.+13.03. Level I Lehrertraining, Menop.
22.+23.04. Level I Lehrertraining, Diabetes

Ausbildungen für YogalehrerInnen mit Dinah Rodrigues vorauss. Mai 2012

www.dinahrodrigues.com.br

Anfragen und Anmeldungen per e-mail
info@cosmicyoga.de

