



## Workshop **Hormonyoga** (Therapie)

mit Herz  und Hirn

(Keine Hexerei, sondern eine wirksame Methode  
Hormone auszubalancieren)

Auf natürliche Weise die Hormonproduktion stimulieren,  
ausbalancieren und mit regelmäßigem praktizieren der Übungen  
rasche Linderung erfahren, vor, während und nach den **Wechseljahren**.

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine Kombination aus energetischen, dynamischen Übungen aus dem Hatha Yoga, Kundalini Yoga und Energieübungen. Durch den Anstieg des Hormonspiegels, können Symptome wie **Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Migräne, depressive Verstimmungen, Haarausfall, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes Typ 1 & 2, Libido Verlust, Trockenheit** der Schleimhäute, **Gelenksbeschwerden**, ungewollte **Gewichtszunahme** spürbar verbessert werden.

Aus eigener Erfahrung, weiß ich es hilft, wirkt und balanciert den Hormonhaushalt auf wunderbare Art und Weise aus.

**Geeignet für Frauen / Männer ab 35 mit oder ohne Symptome** oder auch bei unerfülltem Kinderwunsch.

**Ungeeignet für:** Schwangere, bei akuter Endometriose und Brustkrebs. Für die Teilnahme an dem Kurs, bedarf es vor Beginn ein persönliches Telefonat um die gesundheitlichen Aspekte abzuklären.

Namasté Laila

### Termine – Samstags NM 13:30 – 17:30

oder


02. März  
09. März  
16. März und  
23 März

06. April  
13. April  
20. April und  
27. April

### Kurinhalte

- Vermittlung der Übungsserien zur sofortigen Umsetzung (mit Videobegleitung)
- Verschiedene Atemtechniken
- Energielenkungen
- Skript mit Erklärung der Techniken
- Tagebuchvorlage um Deine Veränderungen sichtbar zu machen
- Fragebogen für vorher vs. nachher Vergleiche
- 1 Einheit speziell für den Beckenboden

**Kosten:** € 322,-- (inkl. 20%MwSt)

**Ort:** 2214 Auersthal , Mozartstrasse 3, Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn

**Kursleitung:** Laila Ragab, Dipl. psychologische Beraterin, zert. Yogalehrerin (+Yogatherapie, Nuad Yoga, Yin Yoga, Hormon Yoga) ,

Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin i.A.

Tel. 0660 25 25 862

**Beckenbodentraining:** Ursula Wölfl – Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Personal Trainerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit

(+Spez. Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt)

**Anmeldungen** unter [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at)\*

Hier wirst Du direkt auf meine Anmeldeplattform Eversport weitergeleitet

[Anmeldung März 24](#)

[Anmeldung April 24](#)

