Hormonyoga

Fortbildung

für Yogalehrerinnen

15. – 17. November 2024

ONLINE LIVE (ZOOM)

mit Beate Bleif
Hormonyoga Lehrerin
nach
Dinah Rodrigues

und Dr. med. Ines Hübner
Ärztin und Yogalehrerin

Liebe Interessentin der Hormonyoga-Fortbildung,

ich freue mich über dein Interesse an der Fortbildung ***Hormonyoga für Yogalehrerinnen,*** die ich leite. Ich bin seit 2008 zertifizierte Hormonyoga Lehrerin nach Dinah Rodrigues, von der „Grande Dame“ des Hormonyogas persönlich zertifiziert. Ich unterrichte seither in zahlreichen Workshops und Kursen Hormonyoga. So kann ich meine jahrelange Erfahrung an dich weitergeben.

Co-Referentin ist die Ärztin Dr. med. Ines Hübner. Sie referiert über die Physiologie der weiblichen Hormone, hormonelle Erkrankungen, Indikationen und Kontraindikationen von Hormonyoga.

Ich freue mich, dich für Hormonyoga begeistern zu können und dir in der Fortbildung eine kompetente Begleiterin zu sein.

Herzlichst

Beate Bleif
Dipl.-Informatikerin, Yogalehrerin, Hormonyoga Lehrerin
nach Dinah Rodrigues, Beckenboden Trainerin,
Schwangerenyoga, Heilerin

Ausbildungsleitung:

Beate Bleif

0177/613 55 26
www.yogaria.de
info@yogaria.de

Dinah Rodrigues und Beate Bleif, Wien 2008

Inhaltsverzeichnis

1 HORMONYOGA-FORTBILDUNG 4

1.1 Allgemeines zum Hormonyoga 4

1.2 Zielgruppe 4

1.3 Inhalte 4

1.4 Unterlagen und Zertifikat 5

2 DOZENTINNEN 5

3 ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU MEINEN AUSBILDUNGEN 6

4 TERMIN, ZEIT UND PREIS 7

5 TEILNAHMEBEDINGUNGEN 8

6 ANMELDEFORMULAR ZUR HORMONYOGA FORTBILDUNG VOM 15. – 17. NOVEMBER 2024 9

1 Hormonyoga-Fortbildung

1.1 Allgemeines zum Hormonyoga

Hormonyoga ist ein spezielles Yoga-Programm von der brasilianischen Yogatherapeutin und Psychologin Dinah Rodrigues entwickelt. Durch vitalisierende Yoga-, Atemübungen und Energetisierungstechniken wird die körperlich-geistige und emotionale Ausgeglichenheit gefördert. Das Programm ist primär für Frauen in den **Wechseljahren** entwickelt worden, ist jedoch auch für **Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch** oder bei **hormonellen Problemen** wie PMS bestens geeignet.

1.2 Zielgruppe

Die dreitägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die sich für Hormonyoga interessieren und / oder unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine zertifizierte Yogalehrerausbildung, unabhängig von der Yogarichtung.**

1.3 Inhalte

Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Vermittlung des Hormonyoga Konzepts nach Dinah Rodrigues.

- Erlernen der Hormonyoga Reihe
- Anpassungen der Hormonyoga Reihe
- Energielenkungen
- Aufwärmübungen
- Anti-Stress-Programm
- Tiefenentspannung
- Weiblicher Beckenboden
- Spezielle Atemtechniken
- Meditation, Bandhas, Mudras, Mantras
- Allgemeine Hinweise zur Ausübung von Hormonyoga
- Indikation und Kontraindikation von Hormonyoga
- Physiologie des weiblichen Hormonsystems
- Wechseljahre der Frau, Veränderungen des Hormonsystems
- hormonelle Erkrankungen, wie Schilddrüse, PCO, Zysten

1.4 Unterlagen und Zertifikat

Du erhältst:

- Ein umfangreiches Handbuch mit detaillierten Beschreibungen und Bildern der Hormonyoga Reihe und dem Antistress-Programm.
- Ein Plakat mit der Hormonyoga Reihe
- Umfangreiche Handouts zur Anatomie und Physiologie
- Zwei Aufzeichnungen der Hormonyoga Reihe, mit der du üben kannst
- ein Zertifikat (bei Teilnahme an der gesamten Fortbildung)

2 Dozentinnen

Du erhältst Unterricht **von einer Ärztin und einer hochqualifizierten Hormon-Yoga-Dozentin**, die sich durch eine langjährige Unterrichts- und Ausbildungserfahrung auszeichnen. Eine langjährige Lehrerfahrung und ein hohes Maß an **Professionalität und Kompetenz** sind der Garant für eine erfolgreiche Fortbildung. Die Referentinnen sind **Beate Bleif und Dr. Ines Hübner.** Bei Ausfall wird eine gleichwertige Lehrerin bzw. ein gleichwertiger Lehrer die Vertretung übernehmen.

Beate Bleif

16 Jahre lang Leiterin des yogaria studios in München und ab 2021 in Offenburg. Beate ist zertifizierte Yogalehrerin mit zahlreichen Zusatzausbildungen, Beckenbodentrainerin und Heilerin. 2008 hat sie sich von der Brasilianerin Dinah Rodrigues im Hormonyoga ausbilden lassen. Dinah Rodrigues hat die originale Hormonyoga Reihe entwickelt.
Beate unterrichtet seit 2008 in zahlreichen Workshops und Kursen die **originale Hormonyoga Reihe nach Dinah Rodrigues**. Ein hoher Grad ihres Erfahrungswissens fließt in die Hormonyoga-Fortbildung mit hinein. Beate liegt sehr am Herzen, ihr vielfältiges Wissen aus (Hormon)Yoga und ganzheitlicher Heilung einfließen zu lassen, gerade auch, wenn es um die Wechseljahre im Leben einer Frau geht.

Dr. med. Ines Hübner

Ines ist im Rahmen der Fortbildung Dozentin für Physiologie. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie sowie Fachärztin für öffentliches Gesundheitswesen. Neben ihrer langjährigen ärztlichen Berufserfahrung hat sie auch fundierte Erfahrung als zertifizierte Yogalehrerin (TriYoga Flows Level 3).

Ines unterrichtet in der Fortbildung Themen u.a. der weibliche Hormonhaushalt, die Wechseljahre der Frau, hormonelle Erkrankungen (Schilddrüse, Eierstöcke, Menstruationsthemen, Endometriose, PCO etc.), Indikationen und Kontraindikationen von Hormonyoga.

Zur Dozentin befähigt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung als Ärztin und ihre frühere Lehrtätigkeit an der Universität.

3 Allgemeine Informationen zu meinen Ausbildungen

Mein Münchner Yogastudio, die yogaria, leitete ich über 15 Jahre lang. Seit 2021 lebe ich wieder in meiner Heimatstadt Offenburg. Meine yogaria gibt es weiterhin als Online Studio und vor Ort in Offenburg.

Meine Fortbildungen finden per **ZOOM LIVESTREAM** statt, was für meine Teilnehmerinnen viele Vorteile bietet, u.a. eine hohe Flexibilität, die Teilnahme ist immer und überall möglich, keine aufwendigen Reisen und Zusatzkosten für Unterkunft und Fahrt, Aufzeichnungen zum Weiterüben.

Angebot
Ich biete folgende Fortbildungen an:

- Pränatal-Yoga - Schwangerenyoga
- Postnatal - Yoga **Mami mit Baby**
- Fortbildung Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- Faszienyoga

Deine Vorteile

- Du lernst bei **Top-Referentinnen**, die über fundierte Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung verfügen und langjährige Unterrichtserfahrung aufweisen. Die Dozentinnen leben, was sie lehren, und lehren, was sie leben.
- Beate ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDYoga) und im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. Berufskodex für professionelle Weiterbildende.

BDYOGA
Haltung, die bewegt

Forum Werteorientierung
Qualität
Transparenz
Integrität
in der Weiterbildung e.V.

4 Termin, Zeit und Preis

Termin

15. – 17. November 2024

Zeiten

Freitag
10:00 – 18:30

Samstag
10:00 – 17:00

Sonntag
9:00 – 16:30

Gesamtstundenanzahl

20 Zeitstunden Unterricht = 26,6 UE a 45 Min.

Preis

Frühbucher bis 15. Oktober 2024:

525 € (eingetroffene Überweisung), **danach 575 €**.

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungsunterlagen:

- Ein umfangreiches Handbuch mit detaillierten Beschreibungen und Bildern der Hormonyoga Reihe und dem Antistress-Programm.
- Ein Plakat mit der Hormonyoga Reihe
- mehrere Handouts zur Anatomie und Physiologie
- Zwei Aufzeichnungen der Hormonyoga Reihe, mit der du üben kannst

Anmeldeschluss

1. November 2024 (Termin verpasst? Bitte anfragen, ob eine spätere Anmeldung möglich ist)

Frühbucher: 15. Oktober 2024

5 Teilnahmebedingungen

Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt sechs Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als sechs festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung umgehend zurückerstattet. Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Änderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmenden unverzüglich von der Veranstalterin benachrichtigt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular, das du am Ende der Broschüre findest. Bitte beachte den **Anmeldeschluss. Bitte melde dich rechtzeitig an, damit ich dir die Unterlagen per Post senden kann.**

Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100 € fällig. Die restliche Teilnahmegebühr bezahlst du:

- Frühbucher: 425 € (**Gesamtkosten 525 €**)
- Danach: 475 € (**Gesamtkosten 575 €**)

Rücktrittsvereinbarungen

Bei Rücktritt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers bis einen Monat vor Beginn der Fortbildung verfällt lediglich die Anzahlung von 100 €. Nach diesem Zeitpunkt bis zum Beginn der Fortbildung sind 50 % der restlichen Kursgebühr zu bezahlen. Bei späterem Rücktritt oder Abbruch während der Fortbildung können keine Gebühren erstattet werden.

Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif.

Die Fortbildung findet per **Online Livestream (ZOOM) statt.**

6 Anmeldeformular zur Hormonyoga Fortbildung vom 15. – 17. November 2024

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Hormonyoga per Online LIVESTREAM mit ZOOM an:

Vorname, Nachname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Land _____

Telefon / Mobil _____

Email _____

Mit der Anmeldung leiste ich eine Anzahlung von 100 €. Diese überweise ich mit der Anmeldung an Beate Bleif, IBAN: DE81700400410660877200, BIC: COBADEFF700 unter dem Stichwort „Hormonyoga Fortbildung“.

Die **restliche Fortbildungsgebühr** bezahle ich per Überweisung auf oben genannte Kontoverbindung **(Zutreffendes bitte ankreuzen)**:

◯ **Frühbucher** bei Zahlung **bis 15.10.2024**: **425 €** (**Gesamtkosten 525 €**)

◯ Ab dem 16.10.2024 bis spätestens 01.11.2024: **475 €** (**Gesamtkosten 575 €**)

Ich habe die Teilnahmebedingungen (Kapitel 5) zur Fortbildung Hormonyoga in der Fortbildungsbroschüre gelesen und stimme diesen mit meiner Unterschrift zu.

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte beschreibe hier KURZ deine Yogaausbildung, ob du Erfahrung in Hormonyoga hast und warum du an der Fortbildung teilnehmen möchtest.

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular

per Mail an Beate Bleif: info@yogaria.de

ODER per WhatsApp oder Telegram an:

Mobil +49 (0)177 / 613 55 26

Internet: www.yogaria.de

Anmeldeschluss

1. November 2024

Termin verpasst? Bitte anfragen, ob noch eine spätere Anmeldung möglich ist!

Frühbucher: 15. Oktober 2024

yogaria studio
Beate Bleif
Mobil +49 (0)177 / 613 55 26
Internet: www.yogaria.de