

Hormonyoga

Fortbildung

für Yogalehrerinnen

18. – 20. November 2022

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 18. – 20. NOVEMBER 2022	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
- Eine Aufzeichnung der Hormonyoga Reihe, mit der du üben kannst
- ein Zertifikat (nur 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

Die yogaria habe ich 2005 im Herzen Münchens gegründet. Durch die politischen und gesellschaftlichen Verwerfungen nach 2020 habe ich dann auf ein reines Online Studio umgestellt, da ich niemanden durch Regeln ausgrenzen wollte und will. Nun unterrichte ich per **ZOOM LIVESTREAM**, was für meine Teilnehmerinnen auch viele Vorteile bietet (hohe Flexibilität, Teilnahme immer und überall, auch bei Quarantäne, kein Reisen und keine Zusatzkosten für Unterkunft, Fahrt etc.).

Angebot

Ich biete in 2022 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.
- Ich bin Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDY) und im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. Berufskodex für professionelle Weiterbildende.

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.



4 Termin, Zeit und Preis

Termin

18. – 20. November 2022

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 1. Oktober 2022:

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
- Eine Aufzeichnung der Hormonyoga Reihe, mit der du üben kannst

Anmeldeschluss

1. November 2022 (Termin verpasst? Bitte anfragen, ob eine spätere Anmeldung möglich ist)

Frühbucher: 1. Oktober 2022

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 rechtzeitig 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 18. – 20. November 2022

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 1.10.2022: 425 € (Gesamtkosten 525 €)**
- Ab dem 02.10.2022 bis spätestens 1.11.2022: **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 2022

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

Frühbucher: 1. Oktober 2022

yogaria studio

Beate Bleif

Mobil +49 (0)177 / 613 55 26

Internet: www.yogaria.de

