

# **Hormonyoga**

## **Fortbildung**

**für Yogalehrerinnen**

**15. – 17. Juni 2018**

**mit Beate Bleif**  
**Hormonyoga Lehrerin**  
**nach Dinah Rodrigues**

**und Dr. Ines Hübner**  
**Ärztin und Yogalehrerin**



yogaria triyoga studio

Beate Bleif  
Tal 26, 80331 München  
Tel. 089 / 61 02 99 58  
[www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)

## 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. Als Middle Ager habe ich mich lange mit dem Thema Wechseljahre auseinandergesetzt. Co-Referentin ist Dr. Ines Hübner, die u.a. über die Physiologie der weiblichen Hormone, hormonelle Erkrankungen, Indikationen und Kontraindikationen von Hormonyoga referieren wird.

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

Herzlichst



Beate Bleif

Hormonyoga Lehrerin nach Dinah Rodrigues  
Inhaberin yogaria triyoga studio München



Dinah Rodrigues und Beate Bleif, Wien 2008

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>HORMONYOGA-FORTBILDUNG .....</b>	<b>4</b>
1.1	Allgemeines zum Hormonyoga .....	4
1.2	Zielgruppe .....	4
1.3	Inhalte.....	4
1.4	Unterlagen und Zertifikat .....	5
<b>2</b>	<b>DOZENTINNEN.....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN AUSBILDUNGEN UND ZUM STUDIO .....</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>TERMIN, ZEIT UND PREIS .....</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>TEILNAHMEBEDINGUNGEN.....</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>ANMELDEFORMULAR ZUR HORMONYOGA FORTBILDUNG VOM 15. – 17. JUNI 2018 .....</b>	<b>9</b>

# 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- und Atemübungen und tibetische 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 geeignet.

## 1.2 Zielgruppe

Die dreitägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die sich für Hormonyoga interessieren und / oder unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine Yogalehrerausbildung mit mindestens 200 Stunden, unabhängig von der Yogarichtung.**

## 1.3 Inhalte

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

- Erlernen der Original Hormonyoga Reihe
- Anpassungen der Hormonyoga Reihe
- Energielenkungen
- Aufwärmübungen
- Anti-Stress-Programm
- Tiefenentspannung
- Weiblicher Beckenboden
- Atemtechniken, u.a. Bhastrika K.D.
- Meditation, Bandhas, Mudras, Mantras
- Allgemeine Hinweise zur Ausübung von Hormonyoga
- Indikation und Kontraindikation von Hormonyoga
- Physiologie des weiblichen Hormonsystems
- Symptome der Menopause
- Wechseljahre der Frau, Veränderungen des Hormonsystems
- hormonelle Erkrankungen



## 1.4 Unterlagen und Zertifikat

Du erhältst:

- Ein umfangreiches Handbuch mit detaillierten Beschreibungen und Bildern der Hormonyoga Reihe und dem Antistress-Programm.
- Eine DVD Hormonyoga für Frauen
- Ein Plakat mit der Hormonyoga Reihe
- Ein Handout zur Physiologie
- ein Zertifikat (nur bei Teilnahme an der gesamten Fortbildung)

## 2 Dozentinnen

Du erhältst Unterricht **von einer Ärztin und einer hochqualifizierten 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

Langjährige Leiterin des yogaria triyoga studios in München. Beate ist zertifizierte Yogalehrerin, 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 2).

Ines unterrichtet in der Fortbildung Themen u.a. der weibliche Hormonhaushalt, die Wechseljahre der Frau, hormonelle Erkrankungen, 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 unseren Ausbildungen und zum Studio

Das yogaria triyoga studio in München ist eine zertifizierte Ausbildungsschule der **Yoga Alliance® (RYS = Registered Yoga School 200)**.

#### Angebot

Wir bieten folgende Ausbildungen und Fortbildungen an:

- Ausbildung Yogalehrer/in nach Yoga Alliance® mit **200 Stunden**
- Zweijährige Yogaausbildung mit 500 UE
- Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende
- Fortbildung Hormonyoga für Yogalehrerinnen



#### Deine Vorteile

- In jeder unserer Aus- und Fortbildungen lernst du bei mehreren **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.
- Du lernst intensiv in **kleinen Gruppen**.

Wir sind Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDY).

## BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden  
in-Deutschland e.V.

#### Das yogaria triyoga studio in München

Seit über 12 Jahren sind wir im Herzen Münchens. Das Studio ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadtgedächern. Wir bilden seit über 10 Jahren Yogalehrerinnen und Yogalehrer in verschiedenen Ausbildungen und Fortbildungen aus.

Wir sind ökologisch ganzheitlich ausgerichtet. Ökofarbe, Echtholzparkett, Bio-Möbel aus Holz, biologische Reinigungsmittel. Wir verwenden schadstoffarme vegane Yogamatten und Hilfsmittel. Der Strom kommt zu 100 % aus erneuerbaren Energien.

#### Wo finde ich das Studio?

Wir sind direkt in der Münchner Innenstadt Nähe Marienplatz und Isartor. Einkaufsmöglichkeiten mit Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt (größter Markt Münchens), Restaurants, Imbisse etc. sind in unmittelbarer Umgebung.

Vom Hauptbahnhof brauchst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln ca. 10 Minuten bis zum Studio.

Falls du eine Unterkunft suchst, mailen wir dir gerne eine Hotelliste.



## **4 Termin, Zeit und Preis**

### **Termin**

15. -17. Juni 2018

### **Zeiten**

Freitag

10:00 – 18:30

Samstag

10:00 – 17:00

Sonntag

9:00 – 16:30



### **Gesamtstundenanzahl**

20 Zeitstunden Unterricht.

### **Preis**

**Frühbucher bis 1.05.2018:**

**475 €** (eingetroffene Überweisung), **danach 525 €**

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungsunterlagen. NICHT enthalten sind Reise-, Übernachtungskosten und Verpflegung.

### **Anmeldeschluss**

**01. Juni 2018**

**Frühbucher: 1. Mai 2018**

## 5 Teilnahmebedingungen

### Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt acht Personen, die maximale Anzahl 16 Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als acht festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung umgehend zurückerstattet.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular, das du am Ende der Broschüre findest. Bitte beachte den **Anmeldeschluss**. **Bitte melde dich frühzeitig an, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.**



### Zahlungsbedingungen

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

- Frühbucher: 375 € (**Gesamtkosten 475 €**)
- Danach: 425 € (**Gesamtkosten 525 €**)

### 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. Besteht eine Warteliste und rückt jemand nach, erhältst du die Teilnahmegebühr abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 50 € zurück erstattet.

### Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif, Inhaberin des yogaria triyoga studios in München. Die Fortbildung findet im yogaria triyoga studio München, Tal 26, 80331 München statt. Das Studio befindet sich in zentraler Lage in der Innenstadt mit sehr guter Infrastruktur. Einkaufsmöglichkeiten mit Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt (größter Markt Münchens), Läden, Restaurants, Imbiss etc. findest du in unmittelbarer Umgebung. Das Studio ist 10 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt, Nähe Marienplatz und Isartor und mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und schnell erreichbar.

Du findest Unterkünfte in unmittelbarer Umgebung des Studios in allen Preiskategorien. Wir stellen dir gerne eine Liste von Unterkünften zur Verfügung.

Die Veranstalterin behält sich in dringenden Fällen eine Verlegung des Kursorts innerhalb Münchens vor.

## 6 Anmeldeformular zur Hormonyoga Fortbildung vom 15. – 17. Juni 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Hormonyoga durch das yogaria 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, Kontonummer 660 877 200, Commerzbank, BLZ 700 400 41, 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 1.05.2018: **375 € (Gesamtkosten 475 €)**
- Ab dem 02.05.2018 bis spätestens 01.06.2018: **425 € (Gesamtkosten 525 €)**

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 (Stichpunkte genügen):**

1. deine Yogaausbildung
2. ob du Erfahrung in Hormonyoga nach Dinah Rodrigues hast
3. warum du an der Fortbildung teilnehmen möchtest.

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular per Post an:

yogaria triyoga studio  
Beate Bleif  
Tal 26  
80331 München  
DEUTSCHLAND

**ODER gescannt als PDF oder JPG Datei per Mail an Beate Bleif:  
info@yogaria.de**

***Anmeldeschluss***

***01. Juni 2018***

***Frühbucher: 1. Mai 2018***

Yogaria triyoga studio  
Beate Bleif  
Tel. +49 (0)89 / 61 02 99 58  
Mobil +49 (0)177 / 613 55 26  
Internet: [www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)

