

Einführungskurs «Intensiv»

«HORMON YOGA» – Die hormonelle Yogatherapie nach Dinah Rodrigues»

Das spezifische Yogakonzept für hormonelle Balance und bei Wechseljahrsbeschwerden



Samstag, 7. Februar 2026 , in LUZERN

Leitung: Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH, von Dinah Rodrigues zert. HormonYogalehrerin

Teilnehmerkreis

Frauen in jedem Alter, ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung, die für die hormonelle Balance eine Übungspraxis suchen und später auch zu Hause selbstständig üben möchten.

Programm

Samstag, 9:00 – ca. 17:30

Einführung in die grundlegenden Körper- und Atemtechniken • intensive Übungspraxis • Anpassungen und Korrekturen • Fragen und Austausch • Entspannungssequenz

Kurskosten

Fr. 290.– inkl. Kursunterlagen / Für Wiederholerinnen Fr. 180.00

Dieser Einführungskurs ist ausschliesslich für die eigene Übungspraxis bestimmt und berechtigt nicht zur Weitergabe an Dritte.

Kursort

«Yogagemeinschaft Luzern» Hirschengraben 13a, 6003 Luzern

Vom Bhf Luzern ca. 10 Min. Gehdistanz. Öffentliche Parkhäuser in der Nähe.

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Schreibzeug. Yogamatte und Sitzkissen sind vorhanden.

Vorbereitung

Sie erhalten vor Seminarbeginn einen Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand, damit die Übungen wenn nötig angepasst werden können. Weitere Vorbereitungen oder Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es kann hilfreich sein, ist aber nicht zwingend, das Buch "Hormon Yoga" von Dinah Rodrigues zu lesen.

Anmeldung

Beschränkte Platzzahl. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung, bei deren Bezahlung Ihre Anmeldung verbindlich ist.

Infos

Für Fragen und Infos: Ruth Blattner, T 071 664 20 90 kontakt@yogaamsee.ch