

## Anmeldung und Bezahlung?

- Ihre Kursteilnahme ist nur nach Anmeldung möglich
- Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 90,00 € zu entrichten oder zu überweisen
- Eine Platzreservierung kann nur bei Anzahlung bzw. Vorauszahlung garantiert werden
- Die komplette **Teilnahmegebühr von 200,00 €** muss spätestens 14 Tage vor Workshopbeginn eingegangen sein
- Die Teilnahme kann bis zu sieben Tagen vor Beginn des Workshops gegen eine Gebühr von € 25,00 storniert werden
- Bezahlung kann per Überweisung oder bar entgegengenommen werden
- Bankverbindung:  
Manuela Lensinger  
IBAN: DE74 2802 0050 8278 8779 00  
Bank: Oldenburgische Landesbank AG  
Verwendungszweck: Hormonyoga + Name der Teilnehmerin

## Teilnahmevoraussetzungen?

Alle Teilnehmerinnen müssen den beiliegenden Fragebogen ausgefüllt und rechtzeitig vor Workshopbeginn bei Manuela Lensinger abgeben oder per E-Mail an [manuela@yoganey.de](mailto:manuela@yoganey.de) senden.

*Ich freue mich auf Sie!*

## Anmeldung und weitere Informationen unter:

Manuela Lensinger  
Tel.: 030 / 4431 2216  
e-mail: [manuela@yoganey.de](mailto:manuela@yoganey.de)  
[www.yoganey.de](http://www.yoganey.de)



*Wochenendworkshop mit  
Manuela Lensinger*

Vitalität      Gesundheit  
Freude      Konzentration  
Energie

# Hormonyoga

Yoga für Frauen ab 35 Jahren

Wohlbefinden      Entspannung  
Ausgeglichenheit      Ruhe      Spaß

12107 Berlin-Mariendorf  
Tel.: 030 / 4431 2216  
email: [manuela@yoganey.de](mailto:manuela@yoganey.de)  
[www.yoganey.de](http://www.yoganey.de)

**Hormonyoga**, nach der Methode von Dinah Rodriguez, ist eine wundervolle Art, die eigene Befindlichkeit in den Wechseljahren spürbar zu verbessern.

Die Beschwerden in den Wechseljahren (es handelt sich tatsächlich um Jahre) sind vielfältig:

- Hitzewallungen
- Unruhe
- Schlafstörungen
- Migräne
- Emotionale Unausgeglichenheit
- Depression
- PMS (prämenstruelles Syndrom)
- Haarausfall
- Vaginale Trockenheit
- Gedächtnisschwäche
- Gelenkbeschwerden

Grund für die Beschwerden ist das Sinken des Hormonspiegels, das mit ca. 35 Jahren beginnt. Viele Frauen leiden unter diesen Symptomen mehr als sie zugeben und greifen dann auf eine pharmazeutische Hormonersatztherapie zurück. Diese führt aber häufig zu einer tiefen Verunsicherung der Frau in ihrem weiblichen Selbstverständnis.

Hormonyoga ist einfach zu erlernen und zu praktizieren. Sie brauchen etwas Geduld und Übung, doch die Ergebnisse sind motivierend und schon nach vier Wochen spürbar.

### Was können Sie vom Wochenendworkshop erwarten?

- Verschiedene Übungen werden besprochen und praktiziert
- 12 Unterrichtsstunden am Freitag, Samstag und Sonntag
- Atemtechniken und Übungen gegen Stresssymptome werden vorgestellt und gelehrt
- Verbesserung der mit Menopause verbundenen Symptome
- Östrogen- und Schilddrüsenproduktion wird angeregt
- leicht erlernbare Übungen
- Wohlbefinden und Vitalität
- Spaß und Freude

Die dynamischen Übungen helfen auch jungen Frauen und Frauen mit Kinderwunsch, ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

### Wann wird der Wochenendworkshop angeboten?

Die Termine finden Sie im Internet unter [www.yoganey.de/Aktuelles](http://www.yoganey.de/Aktuelles) oder telefonisch unter 030 / 4431 2216

### Wer kann Hormonyoga praktizieren?

- Frauen ab 35 Jahren
- Junge Frauen mit verfrühter Menopause
- Alle Frauen, die sich keiner Hormontherapie unterziehen oder ihre Hormone absetzen möchten
- In Ausnahmefällen auch junge Mädchen und Frauen mit hormonellen Probleme wie Eierstockzysten oder Menstruationsbeschwerden (starke Blutung, starke Schmerzen, Ausbleiben der Menstruation)

### Wann darf ich Hormonyoga nicht ausüben?

- In der Schwangerschaft
- Bei Brustkrebs, welcher hormonell bedingt ist (nur mit ärztlicher Abstimmung)
- Bei akuter Endometriose
- Bei großen Myomen in der Gebärmutter
- Bei akuten Entzündungen im Bauchraum (z.B. Blinddarmreizung)
- Bei starker Osteoporose
- Bei akuten Herzkrankheiten sowie nach Herzoperationen