

Ein Seminar für Frauen  
**« TIME OUT – MIT HORMON YOGA »**  
**Donnerstag bis Sonntag, 20. – 23. September 2018**

**Fundierte Einführung in die «Hormonelle Yogatherapie nach Dinah Rodrigues»,  
Tiefenentspannung, verschiedene Bewegungs- und Erfahrungsformen – Ruhe, Spass und neue  
Impulse für Körper & Sein!**

**Leitung:**

Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YS, von Dinah Rodrigues zert. HYT-Lehrende  
und Heidrun Pöcherstorfer, Dr. med. univ. (A) FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin IBP



**Das Seminar richtet sich an Frauen, die für die hormonelle Balance eine gezielte Übungspraxis und eine Auszeit von ihren alltäglichen Rollen suchen – und offen sind für neue Impulse für Körper und Seele. Yogaerfahrung ist nicht Voraussetzung, auch das Alter spielt keine Rolle.**

Vor über 25 Jahren entwickelte Dinah Rodrigues, Psychologin und Yogatherapeutin, "The hormonal yoga therapy". Ziel ihres Übungskonzeptes ist es, das Hormonsystem und die damit verbundenen Organe anzuregen und in Balance zu bringen, ob bei **PMS, Stress, frühzeitiger Menopause** oder **Wechseljahren**. Gerade diese wechselhafte Phase des Übergangs in der Lebensmitte ist oft eine Herausforderung – und manchmal auch eine Aufforderung, innezuhalten und Bilanz zu ziehen, neue Fragen zu stellen oder nach neuen Antworten zu suchen.

Im Zentrum des Seminars steht die **Einführung** in die Hormonellen Yogatherapie. Von **Tiefenentspannung**, Meditation und anderen Bewegungs- und **Erfahrungsformen** inspiriert, erweitern wir **unangestrengt, mit Spass und Neugier** den eigenen, inneren Raum – die Quelle unserer Lebendigkeit und Kraft. Daneben bleibt genügend freie Zeit für sich selbst, für Gespräche, Wellness oder Spaziergänge.

## DETAILINFORMATIONEN

### Seminarbeginn/-ende

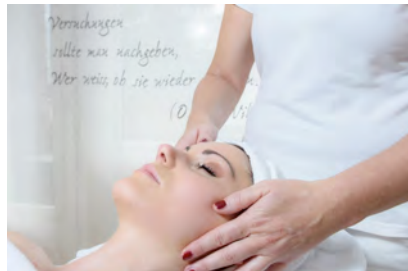
Das Seminar beginnt am Donnerstag, 20. September um 18:00 Uhr. Das Seminar endet am Sonntag nach dem Mittagessen ca. 14:00 Uhr.

### Kurskosten

Fr. 390.– pro Person inkl. Kursunterlagen., Unterkunft und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

### Kursort

Das Seminar findet im Spa&Wellnesshotel "Alpenrose" in Schruns, Montafon/Vorarlberg statt. [www.spa-alpenrose.at](http://www.spa-alpenrose.at)  
Die Kosten pro Übernachtung inkl. "Verwöhnpension" (¾ -Pension!) ab 91 Euro.



Die «Alpenrose» ist ein tolles **\*\*\*\***Hotel mit typisch österreichischem Charme und Ambiente, einem grossen Wellnessbereich, Schwimmbad und Massagen – und zuoberst auf dem Dach gibt es sogar einen Platz für "Outdoor-Yoga", sofern das Wetter stimmt! Ruhige Lage am Ortsrand von Schruns. Gute Erreichbarkeit via Autobahn!

### Anmeldung / Annullation

Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte bis 10. August 2018 reservieren.

Anmeldung und Infos bei Ruth Blattner, Yoga am See, Ermatingen, T 071 664 20 90 M [yogaamsee@sunrise.ch](mailto:yogaamsee@sunrise.ch)

Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Kurskosten einbehalten, bei späterem Rücktritt der ganze Betrag.

### Hinweis von Dinah Rodrigues

Der Einführungskurs "Hormonelle Yogatherapie" ist ausschliesslich für die eigene Übungspraxis bestimmt und berechtigt nicht zur Weitergabe an Dritte

**Mehr Infos: Ruth Blattner, T +41 71 664 20 90 [www.yogaamsee.ch](http://www.yogaamsee.ch) [yogaamsee@sunrise.ch](mailto:yogaamsee@sunrise.ch)**