

Bildungszentrum Alte Schule in Deppendorf

Hormonyogakurse

Im Bildungszentrum Alte Schule werden seit 2008 Hormonyogakurse nach Dinah Rodrigues angeboten. Die Kurse werden über 10 Abende und an Wochenenden angeboten. Die Kursleiterin Helga Bänfer wurde von Dinah Rodrigues persönlich ausgebildet. Die Kurse werden von Frauen mit unregelmäßigem Hormonstatus, Beschwerden in den Wechseljahren, als Vorbereitung auf die Wechseljahre und von Frauen mit

Kinderwunsch besucht. Die Teilnehmerinnen konnten die Wirkungen des Hormonyogas im vollen Umfang bestätigen. Bei regelmäßiger Praxis der Hormonyoga Übungsreihe verringerten sich die individuellen Beschwerden in erstaunlich kurzer Zeit und auch Teilnehmerinnen, die mit Kinderwunsch diese Kurse besucht haben, können sich heute über eine Schwangerschaft freuen. Die Brasilianerin Dinah Rodrigues ent-



Das Bildungszentrum Alte Schule in Deppendorf

wickelte im Alter von Mitte 60, ein ganzheitliches Yoga-Programm für Frauen, die mit unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre zu kämpfen haben: Hormon-Yoga.

hangdrüse und die Nebennieren wirken. Das aktiviert die körpereigene Hormonproduktion, wodurch unangenehme Begleiterscheinungen, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbar-

RAUMAUSSTATTUNG
EWERT
E.K.
INHABERIN S. ERNST



Gardinen // Polstermöbel // Teppichböden
und Bodenbeläge // Reinigungsservice //
Sonnenschutz // Geschenkartikel

Telefon
0521 - 89 000 3
Am Brodhagen 119
33613 Bielefeld

www.Raumausstattung-EWERT.de

**Wir danken unseren Kunden und
wünschen allen ein frohes Fest
und ein glückliches und gesundes
neues Jahr.**

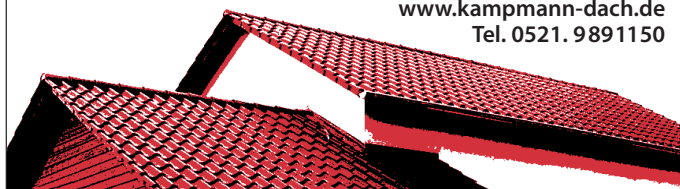
Dach
Fassade
Bauklempnerei



kampmann

**Ausstellung von Energiepässen durch die
Dach- und Fachleute für Energieeffizienz**

www.kampmann-dach.de
Tel. 0521. 9891150



Yogaübung – Der Drehsitz

Mit einem Ärzteteam aus São Paulo wies Frau Rodrigues die Wirksamkeit des Hormonyogas durch zahlreiche Studien nach. Hormonyoga verbindet Elemente aus den verschiedenen Yoga-Richtungen. Gemeinsam ist den Übungen, dass sie gezielt auf die hormonbildenden Organe, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke, die Schilddrüse, die Hirnan-

keit, depressive Verstimmungen, die mit den Wechseljahren einhergehen, gemildert werden oder sie ganz verschwinden lassen. Die Schulmedizin bietet hier eine medikamentöse Therapie die von vielen Frauen aufgrund ihrer Nebenwirkungen abgelehnt wird.

Infos: www.bildungszentrum-alte-schule.de