



Staatlich anerkannte Yoga- und Ausbildungsschule
Virchowstr. 12 97072
Tel.: 0931/4521974
www.yoga-wuerzburg.de

Hormonyoga-Kursleiter

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrerausbildung oder abgeschlossene Teilnahme an einem Kursen Hatha Yoga 1 und 2, oder andere Yogaformen.

Grundsätzliches Interesse an der Thematik;

Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch eine biologische Tragödie, sondern Auftakt zu neuer Fruchtbarkeit im Leben.

Die Weiterbildung zur Hormonyoga -Kursleiterin umfasst sowohl intensive Selbsterfahrung, als auch eine gezielte Schulung, um ein funktionierendes Kurskonzept kennen zu lernen und in eigenen Kursen einzusetzen.

Inhalt:

Was wechselt in den Wechseljahren?

Zeichen entschlüsseln. Auf der körperlichen und psychischen Ebene. Soziologische und biologische Aspekte berücksichtigen. Selbstentwertung stoppen.

Umsetzung kreativer Potenziale.

Neue Aufgaben in der zweiten Lebenshälfte.

Hormonyoga

In der Arbeit mit dem Hormonyoga wird eine Reihe an spezifischen Übungen zusammengestellt, um das Problem des Hormonabfallens zu korrigieren, bzw. abzuschwächen.

Hormonyoga wird als Form der hormonellen Yogatherapie bearbeitet.

Soziokulturelle Hintergründe des Erlebens der Wechseljahre der Frau werden beleuchtet und spezifische Körperübungen und Atemübungen vorgestellt und praktiziert.

Hormonyoga ist darauf ausgerichtet, den Rückgang der Erzeugung weiblicher Hormone entgegenzuwirken, der charakteristisch für die Wechseljahre ist, und die damit verbundenen Symptome zu lindern.

Hormonyoga setzt aber auch da an, wo Stress und Alltagsbelastungen zu verminderter Hormonproduktion führen. Stress, Burnout, Depression, Überlastung, kann durch regelmäßiges Üben von Hormonyoga gleichermaßen abgefedert oder gelindert werden.

Um hier wirksam zu arbeiten spielen Elemente aus dem Hatha-Yoga und auch anderen Yogarichtungen eine Rolle.

Energetisches Yoga

Kundalini Yoga

Tibetisches Yoga

Der Energiekörper wird dynamisch und nachhaltig bearbeitet.

Prana wird verstärkt aufgenommen und gleichzeitig in unserem Körper durch entsprechende Mudras gelenkt.

Hormonyoga ist eine natürliche Lösung für die meisten Probleme der Wechseljahre aber auch in Phasen individuellen Abgespannt-Seins wunderbar wirksam.

Methoden:

Referate, Gruppenübungen, Diskussionen,
Körperübungen und Atemübungen.
Unterrichtsdidaktik Hormonyoga.

Ausbildungsziel:

Umsetzung der Kursinhalte in Beratung und Erteilung von Hormonyogakursen.

Geeignet:

Für Yogalehrer-Weiterbildung

Für alle Interessierten mit Yogagrundkenntnissen (Hatha Yoga 1 + 2, oder andere Yogaformen), die mehr über sich und ihr eigenes Leben erfahren wollen.

Für alle Interessierten, die sich weiterentwickeln möchte; die ihren Körper und ihr Sosein näher kennen lernen möchten.

Abschluss:

Zertifikat:

Entweder Hormonyoga-Kursleiter (für Yogalehrer, die eine abgeschlossenen Ausbildung haben)

Oder Yogalehrer- Zertifikat mit 500 Unterrichtseinheiten.

(Sofern bereits eine Ausbildung mit 400 Unterrichtseinheiten im yogahaus Würzburg absolviert wurde).

Teilnahmebestätigung für alle anderen Teilnehmer.

Kosten: 500,- € zzgl. Seminarhaus und Verpflegung

Termine:

4 Intensiv-Tage:

15. 18. Juli 2012

Benediktushof Holzkirchen