

Hormon Yoga nach Dinah Rodriguez

Kursnummer 26Z235301

Beginn Samstag, 18.04.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Stefanie Freiseis

Kursentgelt 27,00 €

Dinah Rodriguez entwickelte in Zusammenarbeit mit Ärzten und Wissenschaftlern eine Yoga Übungs Reihe mit Elementen aus verschiedenen Traditionen, um den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen. Die Übungen sind geeignet für Frauen mit PMS Syndrom, Frauen die vor/in und während der Menopause mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhe, Reizbarkeit und weiteren Beschwerden zu tun haben. Auch ohne Beschwerden lässt sich die Übungsreihe präventiv praktizieren.

In diesem Workshop erlernst du ausschließlich den praktischen Teil der Hormon Yoga Übungs Reihe von Dinah Rodriguez Schritt für Schritt. Damit du dich sicher genug fühlst diese Reihe alleine zu praktizieren.

Die Übungen sind sehr dynamisch und setzen eine gewisse Beweglichkeit voraus.

Bring dir ausreichend Wasser mit und einen Snack für den kleinen Hunger.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

18.04.2026 14:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)