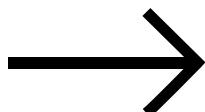




Hormon Yoga Ausbildung



Seminarnummer	264907	Seminar buchen
Datum	02.11.2026 bis 06.11.2026	
Seminarleitung	Nicole Barlau	
Seminarort	40217 Düsseldorf	
Seminarpreis	899,00 Teilnahmegebühr	
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de	

Beschreibung

Für innere Balance und hormonelle Gesundheit - Ein ganzheitlicher Ansatz mit Hormon Yoga

Viele Menschen erleben Phasen von Müdigkeit, innerer Unruhe, Reizbarkeit oder körperlicher Dysbalance, ohne dass dafür eine klare medizinische Erklärung vorliegt. Bei Frauen stehen diese Zustände häufig im Zusammenhang mit zyklischen oder altersbedingten hormonellen Veränderungen, die sich auf Energie, Schlaf, Stimmung, Gewicht und Stresstoleranz auswirken.

Die Hormon Yoga Ausbildung vermittelt einen strukturierten, körperbasierten Ansatz, um diese Prozesse gezielt zu beeinflussen. Sie verbindet aktuelles Wissen aus der Hormonforschung mit bewährten Yoga-, Atem- und Entspannungspraktiken. Dadurch entsteht ein praxisnahes Verständnis dafür, wie hormonelle Regulation, Nervensystem und Stoffwechsel zusammenwirken.

Für wen ist die Ausbildung besonders geeignet?

Für Yoga-Lehrer:innen, die ...

... ihr Repertoire um ein nachhaltig wirksames Spezialgebiet erweitern möchten.

... ihre Schüler:innen gezielt bei Zyklusbeschwerden, Stress oder Wechseljahresthemen



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Hormon Yoga Ausbildung



unterstützen wollen.

... einen fundierten, praxisorientierten Ansatz suchen, der Wissenschaft und Yoga vereint.

Für Therapeut:innen & Coaches, die ...

... mit Frauen arbeiten, die hormonell bedingte Beschwerden haben.

... Yoga, Atemarbeit und Entspannung in ihre Begleitung integrieren möchten.

... verstehen wollen, wie Hormone, Nervensystem und Emotionen zusammenwirken und sich regulierend beeinflussen lassen.

Für Frauen, die ...

... typische Beschwerden wie Zyklusschwankungen, PMS, Schlafstörungen oder Wechseljahresbeschwerden gezielt beeinflussen möchten.

... einen strukturierten Weg suchen, um Stresshormone zu regulieren und das Nervensystem zu stabilisieren.

... verstehen wollen, wie Zyklus, Stoffwechsel und Emotionen zusammenhängen und wie sich diese über Yoga und Atemarbeit beeinflussen lassen.

Was dich in dieser Ausbildung erwartet:

Wissenschaftlich fundiertes Wissen:

- Die wichtigsten hormonellen Regelkreise: Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcke und Hypophyse im Zusammenspiel verstehen
- Verständnis von Stress- und Sexualhormonen und deren Einfluss auf Körper und Psyche
- Praxisorientiertes Hormon Yoga

Gezielte Hormon-Yoga-Übungen kombiniert mit modernen Erkenntnissen aus der

Endokrinologie:

- Atemtechniken (Pranayama) zur Regulation von Stresshormonen & Stimulierung



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Hormon Yoga Ausbildung



der Organtätigkeiten

- Entspannung und Meditation zur Beruhigung des Nervensystems

Lebensweise & Ernährung

- Hormonfreundliche Ernährung und Lebensstilstrategien

- Verbindung von Bewegung, Regeneration und Achtsamkeit

- Praktische Tools für den Alltag und deine Arbeit mit Klient:innen

Ganzheitliche Integration:

- Kombiniere Körperarbeit, Wissen und Bewusstsein

- Lerne, Frauen und Männer in ihren Lebensphasen kompetent zu begleiten

- Wachse persönlich und beruflich in deine volle Kraft

In der Ausbildung ist enthalten:

Ein Workbook und Zertifikat "Hormon Yoga & Hormonbalance" nach erfolgreichem

Abschluss.

Weitere Kosten, die du selber trägst:

Die Fahrkosten zum Unterrichtsort, Kosten für eine eventuelle Unterkunft sowie Verpflegung während der Woche.

Teilnahmebedingungen:

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Bildungswerk Stenden findest du auf www.bildungswerk-stenden.de.

Die Ausbildung ist als Bildungsurlaub in NRW und Baden-Württemberg anerkannt.

Anmeldeschluss

31.10.2026



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Hormon Yoga Ausbildung



Early Bird 799 € bis 31.05.

1. Zahlung bei Anmeldung - 450 €

2. Zahlung zum 15.10.26 - 349 €

Regulär: 899 €

1. Zahlung bei Anmeldung 450 €

2. Zahlung am 15.10.26 - 449

Voraussetzungen: Das große Interesse an den körperlichen hormonellen Abläufen.

Grundsätzlich für jeden zugänglich, jedoch sollte ein tieferes Verständnis von Yoga vorliegen (mind. 1 Jahre Praxis), da auch Atemtechniken und Asana bzw. dynamische Abläufe inkludiert sind.

Wichtig!: Die Ausbildung stellt KEIN HEILVERSPRECHEN dar. Es werden KEINE DIAGNOSEN gestellt, oder gar Erkrankungen behandelt. Die Ausbildung möchte lediglich das Verständnis schärfen, eigene hormonelle Abläufe, ggf. auch dysfunktionale, zu verstehen und selbständig durch mehr Verständnis und ggf. Lebensstil Anpassungen ändern zu können.

Folgende Bearbeitungsgebühren fallen bei Kündigung an:

- bis 60 Tage vor Ausbildungsbeginn 25 % der Seminargebühr

- 59-30 Tage vor AusbildungsbEGINN 50 % der Seminargebühr

- 29-1 Tage vor AusbildungsbEGINN 100 % der Seminargebühr

Details

Montag, 2.11.2026 (9 UStd.)

08:30 – 09:15 Uhr **Get together, Begrüßung**, Einführung in das Programm, Organisatorisches

09:30 – 11:00 Uhr **HormonYoga Praxis** Aufwärmübungen, Atemeinführung Kapalabhati/Bhastrika, Hauptübungen

11:15 – 12:00 Uhr **Input** Was ist Hormon Yoga ? Grundlagen Hormone

13:30 – 15:00 Uhr **Kleingruppenarbeit** Asanaabläufe Aufwärmübungen kennenlernen, ausprobieren. Atemtechniken entdecken

15:15 – 16:00 Uhr **Reflexion in der Gruppe**

16:00 – 17:30 Uhr **Praxis**



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



Hormon Yoga Ausbildung



Dienstag, 3.11.2026 (10 UStd.)

08:30 – 10:45 Uhr	Yoga-Praxis Hormon Yoga Schwerpunkt Umkehrhaltung mit Atmung, Entspannung nach Yoga Nidra
11:00 – 12:30 Uhr	Input Was bedeutet „hormonelle Regelkreise“?
13:30 – 15:00 Uhr	Input Was stört die „hormonellen Regelkreise“ und wie steuert man dagegen? Kleingruppenarbeit & Gruppenbrainstorming
15:15 – 16:00 Uhr	Yoga Nidra Was ist das? Und wozu?
16:00 – 17:30 Uhr	5 Hauptübungen des Atem und Bandhas, sowie Chakrenwahrnehmung, bzw. Hormonproduzierende Organe Klärung von offenen Fragen

Mittwoch, 4.11.2026 (9 UStd.)

08:30 – 10:00 Uhr	Hormon Yoga-Praxis
10:30 – 12:00 Uhr	Input Zirkadiade und biologische Rhythmen & Zyklus
13:30 – 14:15 Uhr	Kleingruppen Wie erlebst du deine Rhythmen? Gibt es Störungen oder Einflüsse?
14:30 – 15:15 Uhr	HormonYoga-Praxis Schwerpunkt Kapalabhati und 5 Hauptübungen & Limbische System
15:30 – 17:15 Uhr	Praxis Klärung von offenen Fragen

Donnerstag, 5.11.2026 (8 UStd.)

08:30 – 10:45 Uhr	Yoga-Praxis mit Meditation & Pranayama
11:00 – 12:30 Uhr	Input Alterung & Einfluss der Hormone auf Verhalten und Psyche
13:30 – 14:15 Uhr	Reflexion & Gruppenarbeit Was schon war? Was ist unklar?
14:45 – 15:30 Uhr	Input und 4 Hauptübungen; Nadis & Chakren
15:45 – 16:30 Uhr	Yoga Praxis & Fragen?

Freitag, 6.11.2026 (7 UStd.)

08:30 – 10:00 Uhr	Yoga-Praxis Die gesamte Reihe inkl Atmung, Energielenkung, Yoga Nidra und Chakren
10:15 – 11:45 Uhr	Input Häufigsten Wirkungen und Ungleichgewichte/ Krankheitsbilder
13:30 – 14:15	Erfahrungsaustausch Diskussion im Plenum Workbook Endbesprechung
14:45 – 15:30 Uhr	Einzelarbeit Yogastunde konzipieren für die eigene Homepraxis - Was tat Dir besonders gut?
15:30 - 16:15 Uhr	Yoga Praxis & Abschluss Seminar auswertung und Klärung offener Fragen, Literaturempfehlungen

Gesamt 43 Ustd./ 5,00TT



bildungswerk
stenden

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot