



# Anmeldung

## Jungbrunnen HormoneYogaDynamics (HYD) Intensivseminar - Teil 1 Seminarleitung Sophia Paul

Termin: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

Telefon+Mobil: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

### Teilnahmegebühr 240,- €

Bitte überweisen Sie vor Seminarbeginn die Teilnahmegebühr mit genauer Kursangabe im Verwendungszweck auf folgendes Konto. Ein Platz ist Ihnen erst sicher wenn sie nach Zahlungseingang eine Anmeldebestätigung bekommen haben.

Sparda-Bank München eG  
Kontoinhaber: Sophia-Undine Paul  
Kontonummer: 1320599  
Bankleitzahl: 70090500

Für Überweisungen aus dem Ausland:  
SWIFT-Code / BIC-Code: GENODEF1S04  
IBAN: DE 54 7009 0500 0001 3205 99

### Rücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Seminarbeginn wird die Hälfte der Teilnahmegebühr erstattet. Danach ist Rückerstattung, auch im Falle einer Erkrankung, nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmerin möglich. Bitte vergewissern Sie sich, am besten durch ein persönliches Telefonat, daß Ihr Rücktritt angekommen ist.

### Veranstaltungsort (wenn nicht anders angegeben)

Therapeutisches Zentrum am Westpark  
Am Westpark 7 / IV  
81373 München  
Deutschland

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Seminar an. Die Teilnahmegebühr werde ich umgehend überweisen. Ich versichere die Kontraindikationen gelesen bzw. ärztlich abgeklärt zu haben. Ich nehme eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

---

Datum

Ort

Unterschrift



## KONTRAINDIKATIONEN DER HORMON-YOGA-THERAPIE

Damit diese spezielle Therapie für Sie erfolgreich verläuft, ist es wichtig, dass Sie genau prüfen, ob sie für Sie das Richtige ist. Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin untersuchen und lassen Sie auch regelmäßig ein Hormon-Profil erstellen. Zeigen Sie diese Liste der Kontraindikationen Ihrer Ärztin und lassen Sie sich ausführlich beraten. Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihre Gesundheit.

- A. Schwangerschaft: schwangere Frauen sollten nur spezielles Schwangerschaftsyoga praktizieren.
- B. Nach einer Brustkrebsoperation bei Hormon bedingtem Krebs
- C. Nach einer Operation von nicht Hormon bedingtem Brustkrebs nur auf ärztliche Verordnung, um zu bestätigen, dass die Krankheit nicht Hormon bedingt ist, und nach ärztlicher Erlaubnis der Übungen.
- D. Nach einer kosmetischen Brustoperation nur auf Empfehlung des Arztes
- E. Nach einer Totaloperation nur auf Empfehlung des Arztes
- F. Nach jeder anderen Operation nur auf Empfehlung des Arztes
- G. kleine Myome die Übungen können durchgeführt werden, in manchen Fällen verschwinden sie.
- H. Größere Myome nur mit ärztlicher Erlaubnis
- I. fortgeschrittene Endometriose (mit Anstieg des Hormonspiegels wird die Endometriose stärker wachsen und da Hormonyoga-Therapie die Hormonproduktion reaktiviert, ist es besser, um medizinische Erlaubnis zu fragen und, falls sie erlaubt wird, keine Umkehrhaltungen einzunehmen) Es sollte nur Hatha-Yoga praktiziert werden, zusätzlich MAHASANA.
- J. sehr leichte Endometriose Es kann mit medizinischer Überwachung praktiziert werden.
- K. Nach einer Herzoperation nur nach Erlaubnis des Arztes und Schritt weiser Steigerung.
- L. Frauen mit Blinddarm-Problemen, denen der Blinddarm nicht operiert wurde.
- M. Frauen mit Herzleiden es ist besser nicht zu praktizieren, oder es wäre notwendig, die Übungen genau anzupassen.
- N. Schwere Osteoporose falls ein Risiko von Brüchen besteht. (Aber bei Osteopenie oder leichter Osteoporose ist HYT empfehlenswert)
- O. Bandscheibenvorfall verlangt angepasste Übungen und sollte sehr vorsichtig durchgeführt werden. Bei Schmerzen sofort aufhören und entspannen.
- P. Innenohrentzündung langsames Steigern der Übungen bei vorsichtigen Bewegungen
- Q. Nicht diagnostizierten Bauchschmerzen Gehen Sie zuerst zum Arzt um festzustellen, was die Schmerzen verursacht.
- R. Schilddrüsenüberfunktion machen Sie weniger Übungen für die Schilddrüse und beobachten Sie das Ergebnis
- S. Bluthochdruck HYT wird empfohlen, aber ohne Atemanhalten mit vollen Lungen. Nur Abhahya Kumbaka ist erlaubt (mit leeren Lungen).

## INDIKATIONEN DER HORMONYOGA-THERAPIE

Wer sie durchführen kann bzw. bei wem es sinnvoll sein könnte:

- A. Alle Frauen über 35, mit oder ohne Symptomen.
- B. Teenager, nur wenn sie Hormonstörungen haben.  
TPM Polyzystische Ovarien Eierstock-Zyste - Menstruationskrämpfe übermäßige Menstruationsblutung Ausbleiben der Regelblutung Dysmenorrhoe / unregelmäßige Blutungen (bitte beachten Sie, daß die Libido ansteigen wird)
- C. Alle Frauen, denen eine Therapie zur Hormon-Neueinstellung verordnet wurde.
- D. Frauen mit geringer Libido.
- E. Die Streß-Übungen können alle machen, auch Männer.
- F. Frauen mit Kinderwunsch.

Ich versichere die Kontraindikationen gelesen bzw. ärztlich abgeklärt zu haben. Ich nehme eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

---

Datum

Ort

Unterschrift