

# Hormon Yoga für Frauen

## Kurs in zwei Teilen

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat diese Yoga Übungsreihe speziell für alle Frauen entwickelt, die ihren Hormonhaushalt ausbalancieren oder die Hormonproduktion steigern möchten. Einmal erlernt, benötigt man für die Übungsreihe etwa 35 Minuten und wird bei regelmässiger Praxis (ca. 3-4 Mal pro Woche) sehr schnell ihre Wirkung spüren.

### **Wieso soll ich meinen Hormonhaushalt ausbalancieren?**

Wenn du beispielsweise an einer oder mehreren der folgenden Beschwerden leidest

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Nervosität, Konzentrationsschwäche
- Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
- Hitzewallungen
- Gewichtsschwankungen
- Migräne, Kopfschmerzen
- trockene Schleimhäute, brüchige Nägel und Haare
- Faltenbildung
- Libidomangel
- Osteoporose

kann das am Ungleichgewicht deines Hormonhaushalts liegen.

Diese Symptome sind typisch vor oder während der Menopause oder ein paar Tage vor der Menstruation (sogenanntes PMS).

Möglicherweise gehörst du auch zu den Frauen, die sich gerne ein Kind wünschen aber aus unerklärlichen Gründen nicht schwanger werden. Auch das kann an Hormonschwankungen oder -unterversorgung liegen.

### **Wie kann mir Hormon Yoga helfen?**

Mit dynamischen Asanas, Atemtechniken und Energielenkungen werden ganz gezielt die Eierstöcke, die Schilddrüse, die Nebennieren sowie die Hypophyse aktiviert, also genau die Organe, die die weiblichen Hormone produzieren.

Beruhigende Atemübungen sowie Anti-Stress Techniken helfen, Stress zu reduzieren und Körper und Geist zur in Harmonie zu bringen.

### **Was nützt mir Hormon Yoga, wenn ich keine Beschwerden habe?**

Hormon Yoga ist ein ganzheitliches System, das den Stoffwechsel anregt, das Immunsystem stärkt und den Kreislauf belebt. Die regelmässige Praxis von Hormon Yoga wird dir neben körperlicher Gesundheit Lebensenergie, Gelassenheit und gute Laune schenken!

## **Was erwartet mich im Kurs?**

An zwei Vormittagen erlernen wir in einer kleinen Gruppe die Übungsreihe, die Atemübungen sowie die Anti-Stress Techniken.

Nach Teil 1 kannst du die bis dahin erlernten Übungen anhand eines ausführlichen Skripts bereits für dich zu Hause zu praktizieren. Im zweiten Teil werden wir neben dem Erlernen der weiteren Übungen auch Erfahrungen austauschen und besprechen wie du die Übungsreihe am besten in deinen Alltag einbauen kannst.

## **Wann ist Hormon Yoga nicht geeignet?**

Während der Schwangerschaft, bei Brustkrebs, bei fortgeschrittener Endometriose, bei grossen Myomen in der Gebärmutter, bei akuten Herzkrankheiten, in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum, bei starker Osteoporose.

Es sind keine Yoga Kenntnisse notwendig.

**Hast du Fragen?** Dann kannst du dich gerne bei mir melden:

Larissa Kiefer (Yogalehrerin BYV, Zertifizierte Hormon Yoga Lehrerin)

+41 76 365 56 84 oder [lrkieber@me.com](mailto:lrkieber@me.com)