

# Hormon Yoga nach Dinha Rodrigues



Hormon Yoga ist eine natürliche Alternative zur herkömmlichen Hormonersatztherapie. Das Yoga ist speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ausgerichtet. Dazu gehören die Hypophyse, die Eierstöcke, die Schilddrüse und die Nebennieren. Im Hormonyoga wird hauptsächlich mit der „Pranischen Energie“ gearbeitet. Durch die dynamische Yogareihe werden diese Energien aktiviert und an die Körperstellen geschickt, die für den Hormonhaushalt der Frau verantwortlich ist. Die **dynamische** Hormonyoga-Reihe setzt sich zusammen aus dem „Energetischen Yoga“ und „Hatha Yoga“, „Kundalini Yoga“ und „Tibetischer Energielenkung“.

## Wie funktioniert dieses?

Die spezielle Atemtechnik (Pranayama) und die Körperstellungen (Ananas) bewirken eine direkte Massage der hormonerzeugenden Drüsen, die gemeinsam mit der tibetischen Energielenkung und Bandhas (Muskelkontraktionen) eine Stimulation und damit Aktivierung der Hormone erzeugt.

## Ab wann Hormonyoga?

- Für alle Frauen die sehr gesund sind, keine Symptome spüren, ist 35 Jahre ein guter Zeitpunkt zu beginnen, da in diesem Alter die Hormonproduktion langsam abnimmt.
- Für diejenigen, die an PMS leiden oder andere hormonelle Probleme haben, ist jedes Alter geeignet.
- Für Teenager, nur wenn sie hormonelle Probleme haben.
- Damit ist Hormonyoga VOR, WÄHREND und NACH der Menopause sinnvoll.

Hier einige Symptome die als Folgeerscheinung eines niedrigen Östrogenmangels auftreten können.

- Hitzewellen
- Trockene Vagina
- Juckreiz im vaginalen Bereich
- Migräne und Kopfschmerzen
- Panikattacken
- Gelenkschmerzen
- Juckreiz der Haut
- Schlaflosigkeit
- Beeinträchtigung des Geruchsinnes
- Beeinträchtigung der Erinnerungsfähigkeit
- Haarausfall
- Trockene Haut
- Brüchige Nägel
- Verlangsamtes Denken
- Nachlassende Libido
- Reizbarkeit, Gereiztheit
- Emotionale Labilität
- Angst- und Leidenszustände
- Herzrasen
- Müdigkeit
- Mutlosigkeit
- Depressionen

## Wann ist Hormonyoga eine Kontraindikation?

- in der Schwangerschaft
- bei hormonell bedingtem Brustkrebs
- bei starker Endometriose
- bei grossen Myomen in der Gebärmutter
- bei akuten Entzündungen im Bauchraum
- bei starker Osteoporose
- bei Herzerkrankungen
- sowie 3 Monate nach einer Bauchoperation

Es benötigt keinerlei Vorkenntnisse im Yoga, allerdings etwas Disziplin und regelmässiges Praktizieren, was schon nach 4 Monaten zu guten Ergebnissen führt. Die Intensität der Symptome während der Menopause verringert sich oder die Symptome verschwinden sogar ganz und gar. Die Übungen sind gut zu erlernen. Es macht Spass und schon rasch können Sie bereits Veränderungen während des Kurses verspüren.

HORMONE YOGA  
HATHA YOGA  
REFLEXOLOGY  
REIKI HEALING

kathrin wörner  
☎ 919 297 638

Behandlungen nach  
Terminvereinbarung