



HORMON YOGA für Frauen

Übungsreihe nach Dinah Rodrigues



HORMON YOGA - NATÜRLICH IN BALANCE Die hormonelle Yoga-Therapie - Ein ganzheitliches Übungskonzept

HORMON-YOGA ist eine Kombination aus gezielten Körperhaltungen, dynamischen Übungen, energiereichen Atemtechniken und besonderen Energielenkungen, die anregende und ausgleichende Wirkungen auf hormonproduzierende Drüsen und Organe (vornehmlich Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke) haben können. HORMON YOGA wirkt energetisierend, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, löst Energieblockaden und mobilisiert die Wirbelsäule. Das ergänzende Anti-Stress-Programm wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, auf Körper, Geist und Seele.

Beispiele: Beschwerden/Symptome, die sich durch regelmäßige HORMON YOGA Übungen verbessern können: Schlafstörungen, Gereiztheit, Stress-Syndrome, depressive Verstimmung, innere Unruhe, Gewichtszunahme, geschwächter Beckenboden, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Beklemmung, u.v.a. Besonders von HORMON YOGA profitieren können z.B. auch:

- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Frauen mit hormonellen Problemen/Dysbalance (wie z.B. PMS, starke Menstruationsbeschwerden, Zyklusstörungen, Ausbleiben der Mens)
- Frauen mit vorzeitiger Menopause (hervorgerufen z.B. durch starke körperliche oder psychische Belastung, bei Sportlerinnen und/oder durch Stress)
- Frauen mit „Wechseljahrsbeschwerden“ (in Begleitung eines erfahrenen Therapeuten kann HORMON YOGA eine Alternative zur Hormonersatztherapie sein)

Empfehlungen zur Übungspraxis:

Während des Anfänger-Kurses mind. 1 x pro Woche die Übungen zu Hause wiederholen.

Generelle Empfehlung zur Übungspraxis, sobald die komplette Übungsreihe erlernt wurde:

1 x pro Woche zur „Prävention/Gesunderhaltung“

1 – 2 x pro Woche bei leichter bis mittlerer hormoneller Dysbalance

3 – 4 x pro Woche bei starken Beschwerden

Wichtig ist ein regelmäßiges Übungspensum über einen längeren Zeitraum (mind. 3-4 Monate).

Kurstermin: **Kurs 01-16-H /** Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr
27.01. – 09.03.2016 (7 x 90 Min.)

Kursort: **Studio 3Klang**, 91054 Erlangen - Buckenhof, Am Schwabachgrund 22
großzügig, lichtdurchflutet, EG/Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Kursgebühr: **€ 105,00**

Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt!

Kontakt, Information & Anmeldung auch online unter **www.praxis-steinheimer.de**

Vertrauen Sie auf 20 Jahre Yoga-Erfahrung und fundiertes medizinisches Hintergrundwissen!

Telefon 09131 926 40 84–Mobil 0171 929 96 99–Fax 09131 926 50 91–**www.praxis-steinheimer.de**–Praxis: 91054 Erlangen, Neue Str.28