

## Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga ist eine von der Brasilianerin Dinah Rodrigues eigens entwickelte Yogaserie. Spezielle Asanas begleitet von einer kraftvollen Atemtechnik, Energielenkungen sowie Entspannungsübungen aktivieren und harmonisieren nachweislich das weibliche Hormonsystem. Anti-Stress-Übungen runden das Programm ab.

Hormon-Yoga wirkt auf natürliche Weise vorbeugend oder mildernd gegen die Symptome der Hormonumstellung (z.B. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen...) in den Wechseljahren. Bei regelmäßiger Übungspraxis kann Hormon-Yoga eine natürliche und wirksame Alternative zur klassischen Hormonersatzbehandlung sein.

Geeignet ist Hormon-Yoga generell vorbeugend für Frauen ab ca. 40, die rechtzeitig vor Beginn des Klimakteriums die Serie erlernen wollen und sich an eine regelmäßige Übungspraxis gewöhnen möchten. Aber auch für jüngere Frauen mit Hormonproblemen (z.B. PMS, Kinderwunsch, PCOS) oder für Frauen nach der Menopause kann diese Yoga Serie hilfreich und wohltuend sein. Besonders nach der Menopause verhilft ein durch Hormon-Yoga erhöhter Östrogenspiegel zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit. Nicht geeignet ist Hormon-Yoga für Frauen während der Schwangerschaft, mit östrogenabhängigen Tumoren oder starker Endometriose.

### **Termin 1: 29. April 2023, 10 - 16 Uhr 30 (45 Minuten Mittagspause, 15 Minuten Teepause)**

Die Übungsserie wird ganz detailliert vermittelt und mindestens 2x komplett geübt. Anti-Stress-Übungen und Entspannung gehören mit zum Programm.

Jede Teilnehmerin erhält Übungsunterlagen für zu Hause.

### **Termin 2: 13. Mai 2023, 10-14 Uhr 30 (30 Minuten Pause)**

Wir üben wieder die komplette Serie, tauschen Erfahrungen aus, Zeit für Fragen, Entspannung.

### **Bitte mitbringen:**

Yogamatte, Yogasitzkissen oder Block, für die Entspannung evt. Decke und warme Socken, wir üben barfuss!, Yogaerfahrung ist von Vorteil.

Für beide Tage bitte ein leichtes Mittagessen mitbringen. Tee und gefiltertes Wasser sind vorhanden.

Bei Fragen vor der Anmeldung bitte Kontakt aufnehmen über [www.ganzeinfach.yoga](http://www.ganzeinfach.yoga)