



Hormon-Yoga Workshop`s

Was ist Hormon Yoga? Das ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Hormonyoga ist eine von der Brasilianerin **Dinah Rodrigues** entwickelte natürliche und ganzheitliche Übungsform, die insbesondere bei **hormonell bedingten Beschwerden** in der Menopause angewendet wird. Zielsetzung ist die Aufrechterhaltung bzw. Reaktivierung des Hormonhaushaltes.

Hormonyoga ist eine Art dynamisches Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führt, da es speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und auf natürliche Weise die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt. Hormon-Yoga ist eine Kombination aus: energetischem Yoga und Hatha-Yoga, Kundalini Yoga, tibetischen Energieübungen. Hormon-Yoga verwendet speziellere Übungen und Techniken als das Hatha-Yoga, ist jedoch einfach zu erlernen und zu praktizieren. Die Ergebnisse sind motivierend, denn es bewirkt nicht nur einen Anstieg des Hormonspiegels, sondern **führt auch zu einer starken Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome wie:** Hitzewallungen Unruhe und Herzrasen Schlaflosigkeit, PMS (prämenstruelles Syndrom), Migräne, emotionelle Verstimmung, Depression Haarausfall, brüchige Nägel, Libidoverlust, vaginale Trockenheit, Gelenkbeschwerden, Gedächtnisschwäche etc. Ebenso dient Hormon-Yoga zur Vorbeugung gegen Folgeerscheinungen durch Östrogenmangel wie: Osteoporose, Cholesterinerhöhung und dadurch bedingte, Herz- und Gefäßerkrankungen. Die Übungen unterstützen auch junge Frauen, ihren Hormonhaushalt in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen und über Jahre zu halten. Hormon-Yoga ist eine spezielle Yogareihe, die immer gleich bleibt und welche man nach dem Erlernen zu Hause ausüben kann.

Wer kann Hormon-Yoga praktizieren?

- + **Frauen ab 35 Jahren** (ab 35 beginnt der natürliche Östrogenspiegel abzusinken), nach oben keine Altersgrenze.
- + **Junge Frauen** mit verfrühter Menopause durch starke körperliche Belastung (z.B. Leistungssportlerinnen) und/oder durch Stress
- + **Alle Frauen, die sich keiner Hormontherapie unterziehen** oder ihre Hormone absetzen möchten
- + **In Ausnahmefällen junge Mädchen und Frauen mit hormonellen Problemen** wie Eierstockzysten, starken Menstruationsbeschwerden (starke Blutungen, starke Schmerzen, Ausbleiben der Menstruation)

Wann darf man Hormon-Yoga nicht ausüben?

In der Schwangerschaft, Bei Brustkrebs, welcher hormonell bedingt ist (nur mit ärztlicher Abstimmung), bei akuter Endometriose, bei großen Myomen in der Gebärmutter, bei akuten Entzündungen im Bauchraum (z.B. Blinddarmreizung), bei starker Osteoporose, bei akuten Herzkrankheiten sowie nach Herzoperationen, in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum.

Die 2012 Workshop`s City Pilates&Yoga Studio

25./26.Februar; 24./25.März; 28./29.April; 19./20.Mai; 9./10.Juni

22./23.September; 27./28.Oktober; 24./25.November

(abgeschlossener WS 2 Tage: Samstag 10.00 – 17.00, Sonntag 10.00 bis 13.00)

EUR 140,--/mit Kursmanual

Workshop und Freitags-Kurs findet ab 5 Anmeldungen statt, maximale Teilnehmerzahl 12
(Reihung nach Zahlungseingang am Bankkonto)

INFO www.yoga-and-more.at