



Hormon-Yoga für Frauen

Hormone sind wunderbare Botenstoffe, die unsere Stimmung, Energie, Leistungsfähigkeit, unser Gedächtnis, unsere Attraktivität und Ausstrahlung (um nur einiges zu nennen) positiv beeinflussen und ein wahrer Jungbrunnen sind.

Ab ca. 38 Jahren beginnt der Östrogenspiegel bei Frauen zu sinken. Die Wechseljahre, die sich über einige Jahre hinziehen, sind in die Wege geleitet. Einige Frauen reagieren mit den spezifischen Symptomen wie:

- Hitzewallungen
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Migräne
- Haarausfall
- Gedächtnisschwäche
- trockene Haut
- Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen

All diese Symptome können Unsicherheit und Angst auslösen. Das Hormon-Yoga (nach Dinah Rodrigues) hilft dir, mit gezielten Hormonyoga-Übungen, speziellen Atemtechniken und einer ausgeklügelten Energielenkung, dem Hormonabfall aktiv entgegen zu wirken. Der weibliche Hormonhaushalt erhält durch die Übungen einen Anstoss. Die Hormonproduktion wird auf natürliche Art erhöht, der Hormonspiegel steigt und der Körper erhält neue Vitalität und Energie. Allfällige Wechseljahresbeschwerden werden positiv beeinflusst, wodurch das Wohlbefinden steigt.

Du lernst Dinah Rodrigues wunderbaren Yoga-Übungsablauf, wir streifen das Hormonsystem und die Herausforderungen in den Wechseljahren.

Am Anfang brauchst du es etwas Geduld und Übung. Bist du dann vertraut mit der Serie, beträgt der tägliche Zeitaufwand ca. eine halbe Stunde. Mit regelmässigem Üben sind die gewünschten Effekte bereits nach ca. 4 Wochen spürbar.

Hormonyoga ist geeignet für alle Frauen

- ab ca. 38 Jahren
- in den Wechseljahren - ob mit oder ohne Beschwerden
- bei unerfülltem Kinderwunsch oder verfrühter Menopause
- bei starkem PMS (prämenstruelles Syndrom) wie starken Blutungen/Schmerzen, Ausbleiben der Regel
- bei Schilddrüsen-Unterfunktion

Hormonyoga ist nicht geeignet

- in der Schwangerschaft
- bei hormonell bedingten Tumorerkrankungen
- bei fortgeschrittener Endometriose
- bei grossen Myomen in der Gebärmutter
- bei akuten Herzkrankheiten oder nach Herzoperationen
- bei Entzündungen im Bauchraum
- bei starker Osteoporose

Yogalehrerin: Rahel Bigler

Daten:

Samstag, 12. November 2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Samstag, 19. November 2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Freitag, 25. November 2022, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 3. Dezember 2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Kosten:

4 x 3 Stunden = 12 Stunden / Fr. 240.00

Anmeldung:

Via SportsNow (benötigt persönliches Login) oder via Kontaktformular.

Hast du noch offene Fragen? Melde dich jederzeit bei mir unter rahel.bigler@gmail.ch oder 078 756 31 41.