



HORMONYOGA

mit Gerlinde Fennes

authorisierte Hormonyoga Therapeutin
nach Dinah Rodrigues (seit 2007)



**Erlernen der Übungsreihe
Workshop im YZ Mauer
Samstag, 24.2.2024
von 15-18 Uhr**

Um die Hormonyoga Übungsreihe zu erlernen sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie bis ins hohe Alter durchgeführt werden können. Bei körperlichen Einschränkungen werden sie dementsprechend angepasst und modifiziert.

Jede Frau hat dadurch die Möglichkeit aktiv ihr Wohlbefinden zu steigern und ein neues Selbstgefühl zu erfahren.

HORMONYOGA

ist eine gesunde Alternative zu Östrogenpillen und Hormonpflastern, entwickelt von der brasilianischen Yogalehrerin Dinah Rodrigues.

Es schafft Abhilfe bei klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Unruhe, depressiven Verstimmungen und Libidoverlust.

Es dient auch vorbeugend gegen Folgeerscheinungen durch Östrogenmangel wie Osteoporose, erhöhtes Cholesterin und dadurch hervorgerufene Herz- und Gefäßerkrankungen.

Hormonyoga

ist eine dynamische Kombination von Atemtechniken und Körperstellungen aus dem Kundalini bzw. Hatha Yoga mit visualisierter Energielenkung. Dabei werden die Eierstöcke, Schilddrüse, Nebennieren und die Hirnanhangdrüse stimuliert. Die Produktivität der Eierstöcke wird bis zu 75 Prozent (Studien) gesteigert.

Die Hoyo Übungsreihe

ist eine Abfolge, die immer gleich bleibt und man gut zu Hause üben kann. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Anfangs sollte jeden zweiten Tag ca. 30 Minuten geübt werden. Später genügen zur Balance zweimal die Woche.

Ebenfalls ist Hormonyoga

hilfreich bei prämenstruellem Syndrom, Regelbeschwerden und bei unerfülltem Kinderwunsch.

Auch junge Frauen, können ihren Hormonhaushalt in Balance bringen bzw. erhalten.

BONUS

Zusätzliche Entspannungsübungen verhelfen zu einem entspannten Umgang mit den Beschwerden bis sie sich verbessert haben, oder gänzlich verschwunden sind.

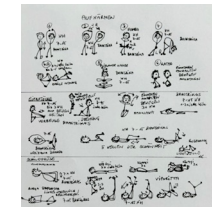
+

Erlernen der Grundlagen von Gesichtsyoga zur Straffung und Harmonisierung des Gesichts.

Kosten: 80,- inkl. Material

Buchempfehlung:

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues



Anmeldung und bei Fragen:

Gerlinde Fennes

Tel.: 0676 5706 723

gerlindeom@gmail.com

Da Hormonyoga sehr wirkungsvoll ist, bitte unbedingt beachten:

Kontraindikationen:

Hormonell bedingter Brustkrebs, Endometriose, große Myome, starke Regelblutung.