

Geniesse dein Frau sein - Hormon Yoga Wochenende

Samstag, 14. Oktober 2017 bis Sonntag, 15. Oktober 2017 | 09:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Yoga Vidya Stuttgart | 70178 Stuttgart

Geniesse dein Frau sein - Hormon Yoga Wochenende

Hormonyoga ist eine natürliche und verjüngende Technik, die für Frauen in den Wechseljahren von Dina Rodrigues entwickelt wurde. Hormonyoga ist eine spezielle Yogareihe, die immer gleich bleibt und welche nach dem Erlernen zu Hause selbständig ausüben kann.

Hormonyoga bearbeitet – wie jede andere Art von Yoga – den Organismus als Ganzes und wirkt somit auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig harmonisierend ein.

Warum ist Hormonyoga wichtig? Verursacht durch den Hormonrückgang (beginnt bereits etwa ab dem 40. Lebensjahr) treten eine Vielzahl von unangenehmen Symptomen auf. So sieht sich die Frau oft schon zu Beginn der Wechseljahre mit Hitzewallungen, vermehrter Reizbarkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, aber auch mit Osteoporose, erhöhten Cholesterinwerten und Herzgefäßproblemen konfrontiert.

Wie wirkt die Hormonyoga Therapie? Die Hormonyoga Therapie macht sich das komplexe Zusammenspiel der Hormone zu Nutzen, denn ihr Gleichgewicht vom richtigen Funktionieren hängt nicht nur von den Eierstöcken sondern von verschiedenen anderen inneren Organen des Körpers. Die Übungen der Hormonyoga Therapie wirken auf den ganzen Körper, jedoch insbesondere auf die Eierstöcke, Hypophyse, Schilddrüse, aber auch auf die Nebennieren. Durch das Praktizieren der entsprechenden Yogakörperübungen, dem Ausführen von Atemübungen, bewussten Entspannungsübungen und dem Einsatz von Energielenkungsübungen steigt der Hormonspiegel wieder an und die Symptome gehen zurück oder verschwinden nahezu.

Referentin: [Karin Burghardt](#)

Preis: 185 Euro / Frühbucher bis 31.7.= 169 EUR (Tee, Wasser, leichtes Mittagessen, Snacks, Skript, telefonisches Vorgespräch [ca.10 - 15 Minuten], 2-stündige Wiederholung nach etwa 5 Wochen > dieser Termin wird direkt am Wochenende mit allen Teilnehmerinnen abgestimmt.)

Wieviel Zeit ist für das Praktizieren von Hormonyoga erforderlich?

Es empfiehlt sich täglich etwa eine halbe Stunde das von Dina Rodrigues entwickelte und erprobte Übungsprogramm zu praktizieren. Wird das Üben jedoch wieder aufgegeben, so sinken die Hormonwerte wieder und damit kommen auch die zuvor genannten Symptome wieder.

Zeitplan für das Hormon Yoga Wochenende:

Samstag:

09:00 – 12:30 Uhr Kennenlernen und Praktizieren der Hormon Yoga Therapie nach Dinah Rodrigues

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause mit Suppe und Snacks

13:30 – 14:30 Uhr Verteilen des Skripts

- Theorie und Fragen zur Hormon Yogareihe
- Gelegenheit für eigene Aufzeichnungen im Skript

14:30 – 15:30 Uhr Übungen gegen Stress

15:30 – 16:00 Uhr Praktizieren der Hormon Yoga-Reihe

Sonntag:

09:00 – 13:00 Uhr ca. 13.30 Uhr Praktizieren der Hormon Yoga-Reihe

Wie sieht Deine Übungspraxis zu Hause aus?

Empfehlungen: Etwa 4/5 Wochen später an einem Samstag oder Sonntag 09:00 – 11:00 Uhr (etwa 2 Stunden)

Gemeinsames Praktizieren / Wiederholen der Hormon Yogareihe und besprechen von Fragen für die Praxis zu Hause. Für geringfügige kleine zeitliche Veränderungen bitten wir um Verständnis.

Weitere Infos und Anmeldung:

<http://bit.ly/2tWZ6rl>

Yoga Vidya Stuttgart

Zentrumsleitung Anandaprema Corinne Hebel

Schloßstr. 66

70176 Stuttgart

Reinsburgstr. 66

70178 Stuttgart

Tel. 0711 3422 8773

www.yoga-vidya-stuttgart.de

Veranstalter:

Yoga Vidya Stuttgart

Weitere Informationen: <https://www.yoga-vidya-stuttgart.de/seminare-workshops.html>

Error