

Was ist HORMON-YOGA ?



HORMON-YOGA ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatztherapie.

HORMON-YOGA 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.

HORMON-YOGA verwendet speziellere Übungen und Techniken als 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 Verstimmungen, Depressionen, Haarausfall, brüchige Nägel, Libido-verlust, 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.

Im HORMON-YOGA gibt es ebenfalls gezielte Übungen gegen Stress zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems sowie Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die sich positiv auf die hormonelle Balance auswirkt.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.yoga-performing.de



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.



Wann darf HORMON-YOGA nicht ausgeübt werden?

- 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 drei Monaten nach Operationen im Bauchraum

Leitung: Ira Wichert

Jahrgang 1962, Mutter von 2 Söhnen.
YOGA-LEHRER-AUSBILDUNG bei der
Deutschen Paracelsus Schule Stuttgart.

Weiterbildungen:

- Yoga für Kinder,
 - Jacobsen Muskelentspannung,
 - Meditation und
 - Kinesologie sowie
-
- HORMON-YOGA- Therapie nach
Dinah Rodrigues, Yogalehrerin und Mitglied
der „International-Yoga-Teachers-Association“
Brasilien (IYTA)

Siehe auch unter:

www.yoga-performing.de



Termine für HORMON-YOGA

HORMON-YOGA ist eine spezielle Yogareihe,
die immer gleich bleibt und welche man nach
Erlernen zu Hause ausüben kann.



HORMON-YOGA wird in Tagesworkshops oder
Wochenend-Seminaren erlernt. Die
Teilnehmerinnen bekommen schriftliche
Unterlagen sowie eine Anleitung der Übungen,
die sie zu Hause ausüben können.

Bei Interesse gibt es Nachfolgetreffen (1 x pro
Woche), um sich auszutauschen und
weiterzuüben.

**Die aktuellen Workshop-Termine
entnehmen Sie bitte dem Einleger,
dem Internet oder erhalten Sie
telefonisch.**



Info und Anmeldung:

Ira Wichert
Yogalehrerin (DPS)
Friedr.-Weigandt-Str. 56
71034 Böblingen

Telefon: 07031 / 67 83 39
Fax: 07031 / 46 37 964

Email: info@yoga-performing.de
Homepage: www.yoga-performing.de

HORMON-YOGA

Yoga für Frauen



**Übungsmethode
zur positiven
Beeinflussung des
Hormonhaushalts
vor, während und nach
den Wechseljahren**

Nach Dinah Rodrigues