

Hormon Yoga



vorgestellt von
Isa Götz

Hormon Yoga wird bei uns auf Grund seiner hervorragenden Resultate im Klimakterium vor allem mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Weitere Indikationen sind:

- geringe Libido, unerfüllter Kinderwunsch (Unfruchtbarkeit), verfrühte Menopause
- PMS (prämenstruelles Syndrom), sehr heftige Blutungen, Ausbleiben der Blutungen, Bauchkrämpfe, unregelmäßige Zyklen.

Auch für Teenager, bis ihr Zyklus sich stabilisiert hat und sie beschwerdefrei sind!

Hormon Yoga wurde von **Dinah Rodrigues** (Brasilien) in den 90ern nach vielen Jahren eigener Yogapraxis und Lehrtätigkeit für Frauen entwickelt, deren Wohlbefinden durch hormonelle Dysbalancen oder einer zu geringen Aktivität des hormonellen Systems beeinträchtigt ist.

Es handelt sich dabei um ein sehr kraftvolles, fundiertes und wissenschaftlich belegtes therapeutisches Yogakonzept, das sich an alle Frauen richtet, die auf natürlichem Weg ihren Hormonspiegel auf einem für sie optimalen Niveau stabilisieren möchten und energievoll, selbstsicher und entspannt durchs Leben gehen möchten.

Therapeutischer Hormon Yoga arbeitet mit einer speziell zusammengestellten Übungsreihe, um den Hormonspiegel zu korrigieren und die Symptome zu beheben. Er geht von einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheit aus und wirkt daher auf den ganzen Körper, jedoch insbesondere auf die Hypophyse, die Schilddrüse, die Eierstöcke und die Nebennieren.

In der Übungsserie "Hormonyoga für Frauen" werden abgewandelte Asanas aus dem Hatha Yoga, sowie Techniken aus dem Energie Yoga, dem Kundalini Yoga (von Swami Sivananda), und tibetische Energetisierungstechniken, sowie Meditation und Entspannungsübungen eingesetzt. Besonders wichtig ist eine spezielle Atemform in den Übungen, deren Aufgabe es ist die Eierstöcke zu massieren und eine spezielle Art der Energielenkung, mit der die Übungen beendet werden. Es ist ein dynamischer und energetischer Yoga, der einfach zu erlernen und zu praktizieren ist.

Die Reihe benötigt nicht mehr als 30 Minuten. Für ein optimales Resultat oder bis die Symptome verschwunden sind und die Anhebung des Hormonspiegels gelungen ist, sollte frau die Reihe täglich praktizieren. Danach genügt meist auch 3x in der Woche.

Allgemein wird der Hormon Yoga allen Frauen ab 35 Jahren mit oder ohne Symptome empfohlen, da die Hormonproduktion ab diesem Alter schon zu fallen beginnt. Bevor Sie Hormon Yoga zu praktizieren beginnen, sollten Sie sich unbedingt von einer qualifizierten Lehrerin beraten lassen, da es auch Krankheiten gibt, bei denen Hormon Yoga kontraindiziert ist!



Isa Goetz
(rechts, mit Dinah Rodrigues)

ist zertifizierte Lehrerin für Hormon Yoga und praktiziert seit über 25 Jahren Hatha- und Kundalini Yoga. Unterrichtstätigkeit seit 1998. Physiotherapeutin, Alexander Technik-, Sport- und Gymnastiklehrerin, Fortbild. in Pilates und Gewaltfreier Kommunikation.

Kontakt: 0761/548 59