

## **Hormon-Yoga Workshop 26. Und 27. Jänner 2019 im Spiraldynamikcenter® für Yoga**

### **Was ist Hormon-Yoga?**

Hormonyoga wurde von der Brasilianerin **Dinah Rodrigues** entwickelt und kann als natürliche Alternative oder Begleitung zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie gesehen werden. Hormonyoga ist eine dynamische Art des Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bewirkt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führen kann. Die Übungsreihe regt das weibliche Drüsen- und Hormonsystem an und kann so auf natürliche Weise die Hormonproduktion steigern und somit Wechseljahrsbeschwerden entgegenwirken.

### **Wie wirkt Hormonyoga?**

#### **Wirkungen auf den Körper:**

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung von Haltungstörungen
- Erweiterung der Bewegungsfreiheit
- Körpermodellierung

#### **Wirkungen auf endokrinologischer bzw. hormoneller Ebene:**

- Aktivierung der Hormonerzeugung
- Verringerung von Hormonwechselstörungen, Linderung der unangenehmen Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, trockene Schleimhäute, Haarausfall, brüchige Fingernägel, Unruhe und Herzerkrankungen, Migräne, PMS, trockene Haut, verminderte Libido, Gelenksbeschwerden, Gedächtnisschwäche
- Vorbeugung gegen Krankheiten, die durch einen unausgeglichene Hormonhaushalt begünstigt werden (Osteoporose, Anfälligkeit für Herz- und Gefäßerkrankungen)

#### **Wirkungen auf psychischer Ebene**

- Auflösung vom Körperstress
- Verringerung von depressiven Zuständen, Antriebslosigkeit, Beklemmungen
- Gesunder Schlaf

### **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 bedingt
- 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 (starke Blutungen, starke Schmerzen, Ausbleiben der Menstruation)

### **Wann darf man Hormon-Yoga nicht ausüben?**

- In der Schwangerschaft
- Bei Brustkrebs, welcher hormonell bedingt ist
- 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 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum

Die Hormon-Yoga-Reihe wird in einem Wochenendseminar erlernt, so dass sie regelmäßig zu Hause geübt werden kann. Die Teilnehmerinnen bekommen Unterlagen mit genauen Angaben und Fotos zur Übungsreihe.

### **Hinweis:**

**Die Hormonyoga Übungsreihe kann auch ohne Yogavorkenntnisse erlernt werden.  
Bei behandlungsbedürftigen Erkrankungen muss immer der behandelnde Arzt zu Rate gezogen werden.**

### **Hormonyoga Wochenende:**

Durch das Üben der Hormonyoga-Abfolge werden Frauen in die Lage versetzt aktiv die körpereigene Hormonproduktion anzuregen und auszugleichen. Dadurch können Beschwerden, die durch ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt entstehen (Wechseljahrsbeschwerden, PMS, Schilddrüsenunterfunktion, Schlafstörungen...) positiv beeinflusst werden.

Im Workshop wird die gesamte Hormonyoga Abfolge unterrichtet, sowie Übungen zur Stressreduktion. Das Thema Ernährung in den Wechseljahren wird behandelt und auch die mentalen Aspekte werden beleuchtet.

Auch für Yogaanfängerinnen geeignet.



Tanja Odehnal ist Hatha und Hormonyogalehrerin und bietet auch therapeutisches Yoga an. Sie wurde von Dinah Rodrigues persönlich ausgebildet. In ihren Kursen legt sie Wert auf die anatomisch richtige Ausführung der Haltungen (Asanas). Gelassenheit und Beharrlichkeit stehen im Vordergrund ihres Unterrichtes.

Weitere Infos unter [www.yoga-leben.at](http://www.yoga-leben.at)

### **Termin:**

**26. und 27. Jänner 2019**

**Sa. 10:00-13:00 und 15:00-18:00**

**So. 10:00-13:00**

**€ 160.- incl. schriftlicher Unterlagen für's Üben zu Hause**

**Freundinnenspezial: Bring eine Freundin mit und beide zahlen nur € 135.-**

Fragen und Anmeldung unter:

[tanja@yoga-leben.at](mailto:tanja@yoga-leben.at)

0699-119 84 808

[www.yoga-leben.at](http://www.yoga-leben.at)