Hormon Yoga
mit Tanja Forcellini

Hormonyoga ist eine therapeutische Form des Yoga und kann Frauen helfen, ihren Hormonhaushalt in Balance zu bringen. Mit gezielten Hormonyogaübungen, speziellen Atemtechniken und Energielenkungen aktivieren und harmonisieren wir das endokrine System (Organe und Gewebe, die Hormone produzieren) und den gesamten Hormonhaushalt. Dies kann Frauen in den Wechseljahren unterstützen, ebenso wie jüngere Frauen, ihren Hormonhaushalt in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen und auch dort zu halten - ideal, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Hormonyoga kann unterstützend wirken bei Beschwerden in den Wechseljahren, bei Kinderwunsch, beim Absetzen der Pille, PMS-Symptome lindern und eine Unterfunktion der Schilddrüsen regulieren.
Durch regelmässiges Praktizieren wird unsere Wahrnehmung im Zusammenhang mit dem Zyklus und der hormonellen Veränderung im Körper verfeinert. Die Ergebnisse können unter anderem Verbesserungen oder Beseitigung der mit den Hormonschwankungen verbundenen Symptome bringen wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Haarausfall, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Migräne etc.

Hormonyoga ist geeignet für:

- Frauen und Mädchen mit starken hormonellen Schwankungen, unregelmässigen Zyklen, starken Blutungen, Schmerzen vor/während der Menstruation und mit ausbleibender Menstruation
- Frauen ab ca. 35 Jahren bei denen sich die Menopause verfrüht bemerkbar macht - ob mit oder ohne Beschwerden
- Frauen in den Wechseljahren - ob mit oder ohne Beschwerden
- Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen, welche die Pille absetzen möchten
- Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion

Samstag, 26. Oktober 14 - 17.15 Uhr
Preis: 80.-
Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket