

# Hormon Yoga Workshop 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 Frauen und Mädchen mit starken hormonellen Schwankungen, unregelmässigen Zyklen, starken Blutungen, PMS-Symptome lindern, Beschwerden in den Wechseljahren, bei Kinderwunsch, beim Absetzen der Pille 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 nicht geeignet: während der Menstruation, in der Schwangerschaft, bei hormonell bedingtem Brustkrebs und Tumorerkrankungen, bei fortgeschrittener Endometriose, bei grossen Myomen in der Gebärmutter, bei akuten Herzkrankheiten oder nach Herzoperationen, bei Entzündungen im Bauchraum, zum Beispiel Blinddarmreizung, in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum, bei Überfunktion der Schilddrüsen, bei starker Osteoporose.

Datum: Sonntag, 4. Dezember 2022

Zeit: 14.00 bis 17.15 Uhr

Preis: 80.-

yogamarket