

Hormon Yoga Workshop mit Tanja Forcellini



Die Hormone dirigieren unser Leben. Sie sind die Ursache dafür, dass wir uns ausgeglichen oder erschöpft fühlen, vor Wut toben, hungrig oder gestresst sind, uns attraktiv fühlen und Lust auf Sex haben. Die Hormone katapultieren uns durch die unterschiedlichen Lebensphasen. Von der Pubertät bis hin zu den Wechseljahren begleiten sie uns, steuern unser Verhalten und unser gesamtes Wohlbefinden. Im Workshop mit Tanja Forcellini lernen wir, die Hormonschwankungen natürlich ins Gleichgewicht zu bringen, ohne dass wir uns durch die schwankenden Botenstoffe fremdgesteuert fühlen.

Hormonyoga ist eine therapeutische Form des Yoga. Es hilft den Frauen, auf selbstfürsorgliche Art den Hormonhaushalt in Balance zu bringen. Mit gezielten Hormonyogaübungen, Atemtechniken und Energielenkungen aktivieren und harmonisieren wir das endokrine System (Organe und Gewebe, die Hormone produzieren) und den gesamten Hormonhaushalt. Die Übungen helfen Frauen in den Wechseljahren ebenso wie jüngeren Frauen, deren Hormonhaushalt in Harmonie zu bringen und dort zu halten – die ideale Voraussetzung für ein besseres Wohlbefinden.

Hormonyoga unterstützt nicht nur bei Beschwerden in den Wechseljahren, sondern auch bei unerfülltem Kinderwunsch, beim Absetzen der Pille und in Erschöpfungszuständen. Es lindert PMS-Symptome und wirkt bei einer Unterfunktion der Schilddrüsen regulierend.

Regelmässiges Praktizieren verfeinert unsere Wahrnehmung im Zusammenhang mit dem Zyklus und der hormonellen Veränderung. Es verbessert das Befinden, das durch Stimmungsschwankungen, Haarausfall, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Migräne und weitere Anzeichen von Hormonschwankungen in Verbindung stehen.

- Hormonyoga eignet sich für
- Frauen und Mädchen mit starken hormonellen Schwankungen, unregelmässigem Zyklus, starken Blutungen, Schmerzen vor oder während der Menstruation und mit ausbleibender Menstruation
- Frauen ab ca. 35 Jahren, bei denen sich die Menopause verfrüht bemerkbar macht -mit oder ohne Beschwerden
- Frauen in den Wechseljahren mit oder ohne Beschwerden
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Frauen, die die Pille absetzen möchten
- Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion

Datum: Samstag, 10. Januar 2026

Zeit: 14.00 bis 17.15 Uhr

Preis: 80.-

yogamarket