

Informationen zu HORMON YOGA

Für wen ist HORMON-YOGA geeignet, z.B. für:

- Mädchen/Frauen mit prämenstruellem Syndrom oder schmerzhafter Menstruation oder Zyklusstörungen
- Frauen, die ihre Fruchtbarkeit verbessern wollen
- Frauen in der Menopause – besonders auch in verfrühtem Wechsel
- Speziell auch für Frauen, die in dem Wechsel z.B. durch starke körperliche oder psychische Belastung (Stress) Beschwerden haben

HORMON-YOGA kann helfen, z.B. bei:

- der Vorbeugung hormonabhängiger Krankheiten, wie z.B. Osteoporose
- der Linderung der unangenehmen Symptome wie z.B.:
 - Hitzewallungen
 - trockene Haut und Schleimhäute / brüchige Nägel und Haarausfall
 - Schlafstörungen / Schweißausbrüche
 - Unruhe/ Herzrasen
 - Migräne
 - PMS
 - bei nachlassender Libido
 - Depressionen
 - Gedächtnisschwäche
 - Gelenkbeschwerden
- der Auflösung von körperlichem und psychischem Stress
- der Verringerung depressiver Zustände von Beklemmungen, Antriebslosigkeit

HORMON-YOGA kann z.B. bewirken:

- eine Aktivierung der Hormonerzeugung
- die Kräftigung der Muskulatur, Körperstraffung und -modellierung
- mehr Mobilität und Bewegungsfreiheit
- eine Verbesserung der Haltung
- gesunden Schlaf
- mehr Freude im Leben

Literatur:

Dinah Rodrigues

HORMON YOGA

Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren
ISBN 978-3-89767-220-8

Claudia Turske

Hormonbalance durch Yoga

Harmonie für Körper, Geist und Seele in den Wechseljahren
ISBN 978-3-485-01325-3