



Hormonyoga nach Dinah Rodriguez

Autor/in: [Yogalehrerin \(GGF/BDY/EYU\) Monika Schostak](#)



Was ist Hormonyoga? Hormonyoga ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Hormon-Yoga ist eine Art dynamisches Yoga, welches nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu Ergebnissen führt, da es speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und auf natürliche Weise die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt.

Hormonyoga ist eine Kombination Energetischem Yoga und Hatha-Yoga Kundalini Yoga Tibetischen Energieübungen Hormon-Yoga verwendet speziellere Übungen und Techniken als das Hatha-Yoga, ist jedoch einfach zu erlernen und zu praktizieren. Die Ergebnisse sind motivierend, denn es bewirkt nicht nur einen Anstieg des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer starken Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome wie

Hitzewallungen, Unruhe und Herzrasen, Schlaflosigkeit, PMS (prämenstruelles Syndrom), Migräne, emotionelle Verstimmung, Depression, Haarausfall, brüchige Nägel, Libidoverlust, vaginale Trockenheit, Gelenkbeschwerden, Gedächtnisschwäche, etc.

Ebenso dient Hormon-Yoga zur Vorbeugung gegen Folgeerscheinungen durch Östrogenmangel wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung und dadurch bedingte Herz- und Gefäßerkrankungen.

Die Übungen unterstützen auch junge Frauen, ihren Hormonhaushalt in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen und über Jahre zu halten.

Im Hormonyoga gibt es ebenfalls gezielte Übungen gegen Stress zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems sowie Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die sich positiv auf die hormonelle Balance auswirkt.

Hormon-Yoga ist eine spezielle Yogareihe, die immer gleich bleibt und welche man nach Erlernen zu Hause ausüben kann.

Hormonyoga wird in Tagesworkshops oder Wochenendseminaren erlernt. Die Teilnehmerinnen bekommen schriftliche Unterlagen sowie 2 Übungs-CD`s mit, welche in den Workshopkosten enthalten sind.

Es ist zudem möglich eine Übungs-DVD an den Workshops zu erwerben.

Bei Interesse gibt es Nachfolgetreffen (1x/Monat jeweils 2 Std.), um sich auszutauschen und weiterzuüben.

Wer kann Hormonyoga 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

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 Hormonyoga nicht ausüben? in der Schwangerschaft bei Brustkrebs, welcher hormonell bedingt ist (nur mit ärztlicher Abstimmung) 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 in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht

ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten