

Hormonyoga für Männer

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



Was ist Hormon-Yoga für Männer? Auch Männer kommen in die Wechseljahre

Hormon-Yoga für Männer beinhaltet ebenfalls eine dynamische Yoga-Übungsreihe ähnlich der Hormon-Yoga-Reihe für Frauen, nur dass sie speziell auf das männliche Drüsen- und Hormonsystem ausgerichtet ist.

Hormon-Yoga für Männer ist ebenfalls eine Kombination

Energetischem Yoga und Hatha-Yoga Kundalini Yoga Tibetischen Energieübungen Anti-Stress-Übungen Die Hormon-Yoga-Reihe für Männer ist besonders für Männer in der Andropause (in der Umgangssprache Midlife-Crisis) sowie bei allgemeinen männlichen hormonellen Problemen geeignet. Sie bewirkt eine natürliche Anregung des Testosterons sowie eine Zunahme der Vitalität und Leistungsfähigkeit, so dass mit der Andropause verbundene Beschwerden gelindert werden können wie:

Stress, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Migräne, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depressionen und Unlustgefühle, nachlassendes oder schlechtes Gedächtnis, Konzentrationsstörungen Haarausfall, nachlassende Potenz sowie Erektionsstörungen, etc.

Auch hier 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 für Männer ist eine spezielle Yogareihe, die immer gleich bleibt und welche man nach Erlernen zu Hause ausüben kann.

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