

Hormonelle Yogatherapie

Wobei hilft sie?

Die Wechseljahre (Menopause)

können ebenso als Krise wie als Chance zu mehr Bewusstheit und Selbstentfaltung erlebt werden. Der ab Mitte 30 stetig sinkende weibliche Östrogenspiegel führt jedoch um die Lebensmitte nicht selten zu einer Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens. Die häufigsten Beschwerden sind:

- Hitzewallungen
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Innere Unruhezustände, Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung
- Libidoverlust
- Vaginale Trockenheit
- Gelenkschmerzen
- Migräne
- Kollagenbedingte Hauterschlaffung
- Haarausfall und brüchige Nägel

Hormonelle Dysbalancen

treten auch bei sehr jungen Frauen oder nach Schwangerschaften auf. Häufige Symptome sind Unregelmäßigkeiten im Zyklus, komplexe Beschwerden vor der Menstruation bis hin zu deren Ausbleiben, polyzystische Eierstöcke, Störungen im Fettstoffwechsel (Gewichtszunahme) und seelische Beschwerden.

Unerfüllter Kinderwunsch

ist ebenfalls nicht selten Folge eines hormonellen Ungleichgewichts. Andere körperliche Faktoren (auch beim Partner) sollten in jedem Fall medizinisch abgeklärt werden.

Hormonelle Yogatherapie

Was ist das?

HYT ist eine wirksame, aktive Übungsreihe, die gezielt zur Reaktivierung und Balancierung der weiblichen Hormonproduktion entwickelt wurde.

(Regel)mäßige Bewegung führt erwiesenermaßen zu einer verbesserten Durchblutung unserer Organe und aktiviert die Hormonproduktion.

Hormonelle Yogatherapie ist jedoch weit mehr als Sport. Wir lernen, nicht nur den physischen, sondern auch den feinstofflichen Energiekörper wahrzunehmen und zu harmonisieren.

Die Übungsreihe vereint:

- Fitness Elemente
- Dehnungen und leichte Yoga Asanas
- Beckenboden-Gymnastik
- Energetisierende Atemübungen
- Visualisierung, Entspannung, Meditation

Durch dynamische Atmung und Bewegung bauen wir viel Prana (= Energie) auf. Diese wird mittels fein aufeinander abgestimmten Übungen unseren hormonproduzierenden Drüsen zugeführt. Eierstöcke, Schilddrüse, Nebennieren, und Hypophyse werden stimuliert und in ihrer Funktion aktiviert. Auch unser gesamter Stoffwechsel wird vitalisiert.

Die Übungsreihe dauert nur etwa **30 Minuten**, sie erfrischt und entspannt. Dadurch entsteht die Lust auf regelmäßiges Üben wie von selbst.

Hormonelle Yogatherapie

Was bewirkt sie?

Viele Frauen, die die Übungsreihe ausgeführt haben, bestätigen folgende Wirkungen:

- Beschwerden der **Menopause** lassen nach oder verschwinden ganz
- Die Körperform verbessert sich, Fett wird verbrannt, überschüssiges Gewicht reduziert
- Der Östrogenspiegel kann messbar ansteigen
- Sie fühlen sich entspannt und verjüngt
- **Hormonelle Dysbalancen** werden ausgeglichen, Zyklus, Gewicht und seelisches Befinden normalisieren sich
- Lang ersehnte **Schwangerschaften** sind bei einem Großteil der jüngeren Frauen (ohne weitere medizinische Faktoren) binnen 3–9 Monaten eingetreten. In-Vitro-Befruchtungen gelangen auf Grund der guten Vorbereitung des Uterus leichter.
- Symptomatiken von **Burn Out**, leichter bis mittelgradiger **Depression** und **innere Unruhezustände** können durch spezielle Anti-Stress-Übungen signifikant gelindert werden.
- Frauen ab Mitte 30 können ihren Hormonspiegel frühzeitig stabilisieren und Symptomen der Menopause vorbeugen.
- Regelmäßiges Praktizieren fördert Wohlbefinden, Beweglichkeit und Ausstrahlung bis ins hohe Alter.



Body Mind Soul

Schön, dass Sie diesen Flyer zur Hand genommen haben. Hier erhalten Sie Informationen zu einer effektiven, nicht medikamentösen Methode zur Regulation Ihres Hormonhaushalts.

Untersuchungen belegen, dass ein anhaltend niedriger Östrogenspiegel neben subjektiven Beschwerden auch zu Spätfolgen wie Osteoporose, erhöhten LDL Cholesterinwerten und Herzgefäßerkrankungen führen kann.

Hormonelle Yogatherapie ist eine sanfte und natürliche Alternative zur konventionellen Hormonersatz-Therapie. Darüber hinaus bietet sie gesundheitliche Vorteile durch ihre aktiven Bewegungs- und Entspannungskomponenten.

Wichtig für ihre Wirksamkeit ist die richtige und Ihrer persönlichen Konstitution angepasste Ausführung der Übungen. Eine von Dinah Rodrigues in der Originalmethode ausgebildete Yogalehrerin wird Sie kompetent anleiten und individuell begleiten. Später können Sie die Übungen spielend zu Hause machen und nach Belieben in Ihren Alltag integrieren.

Bei Osteopenie (beginnender Mangelversorgung der Knochen mit Kalzium) oder anhaltender depressiver Verstimmung empfehle ich zusätzlich Elemente der Integrativen Lauftherapie und/oder gezielt wirksamer Psychotherapieverfahren. Eine ärztliche Untersuchung sollte vorausgehen. Ich berate Sie hierzu gerne persönlich.

B·M·S Yoga und Heilpraxis Berlin

Mein Name ist Sabine Cordey

Ich bin ausgebildet als

- Hormon Yoga Lehrerin (Dinah Rodrigues)
- Hatha Yoga Lehrerin (Sivananda)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (Gesprächstherapie/Kognitive Therapie)
- Integrative Lauftherapeutin (EAG/FPI)

Ich bin im Jahr 1961 geboren und Mutter eines Sohnes. Mit Kompetenz und innerem Verständnis begleite ich Frauen durch Krisen und Veränderungsprozesse.

Hormonelle Yogatherapie biete ich in wöchentlichen Kleingruppen (bis max. 6 Personen) oder als Personal Training an.

Ein unverbindliches Vorgespräch und eine Probeinheit zum Kennenlernen sind kostenlos. Zur Übersicht der aktuellen Termine und Anmeldung schauen Sie bitte auf meine Homepage

www.hormonyoga-therapie.de

Dinah Rodrigues, Entwicklerin der Hormonyoga Therapie, ist 86 Jahre alt. Bis heute praktiziert sie die Übungsreihe und leitet regelmäßig Ausbildungsseminare auf der ganzen Welt.



Spenerstraße 11 · 10557 Berlin-Mitte Tiergarten
(am S-Bahnhof Bellevue) · Fon: 60 50 95 19
Email: sabine@hormonyoga-therapie.de

B·M·S Yoga und Heilpraxis Berlin

Hormonelle Yogatherapie

Die natürlich wirksame Methode für

Die Wechseljahre

& Hormonelle Dysbalance



B·M·S Yoga und Heilpraxis Berlin