



Hormonelle Yoga Therapie, nach Dinah Rodrigues

H.Y. Therapie ist eine wissenschaftlich fundierte, natürliche Alternative um die Hormonproduktion mittels gezielten Yogaübungen zu aktivieren, auszugleichen und zu stabilisieren.

Der Rückgang der Hormonerzeugung beginnt schon ab dem 35. Lebensjahr.

Es kommt zu Hormonschwankungen und der Östrogenspiegel der Frau, wie auch der Testosteronspiegel des Mannes, beginnt langsam zu sinken. Dies kann zu Wechseljahrsbeschwerden sowohl bei Frauen wie auch bei Männern führen, wie z.B. Hitzewallungen, trockene Haut und Schleimhäute, Faltenbildung, Haarverlust, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, Migräne, Energieverlust, Müdigkeit, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Herzrasen, Schlafstörungen, innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit etc.

Dinah Rodrigues, eine brasilianische Yogalehrerin, hat vor gut 20 Jahren in Zusammenarbeit mit medizinischen Wissenschaftlern, den Hormon Yoga entwickelt. Er ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormonersatztherapie.

Hormon Yoga ist eine Kombination von Hatha Yoga, Kundalini Yoga und tibetischer Energielenkungstechnik.

Im Unterschied zu Hatha Yoga werden im Hormon Yoga die themenspezifischen Asanas (Yogastellungen) dynamisch praktiziert. Kombiniert mit bestimmten Atemtechniken und mentaler Lenkung der zuvor mobilisierten Energie, erreicht man einen therapeutischen Effekt auf das gesamte Hormonsystem.

H.Y. Therapie besteht aus einer Übungsreihe, welche ca. 30 Minuten beansprucht.

Die Häufigkeit der Praxis hat direkten Einfluss auf den Erfolg.

Empfohlen wird H.Y. Therapie als Vorbeugung für Frauen und Männern ab 35 Jahren, jungen Frauen mit verfrühter Menopause, z.B. Leistungssportlerinnen, bei Unfruchtbarkeit, prämenstruellem Syndrom und allen Wechseljahrsbeschwerden.

Empfehlenswert ist, die H.Y. Übungen bei einer zertifizierten Hormon Yoga Lehrerin zu erlernen.

Es ist von hoher Wichtigkeit die Übungen korrekt zu praktizieren! Eine Fachkraft ist in der Lage die Übungen Ihren gesundheitlichen und körperlichen Möglichkeiten anzupassen, so dass ihre Wirksamkeit gewährt bleibt und auf alle Fälle den best möglichen Erfolg bringen.

Auskunft und Anmeldung:

Béatrice Marzà, dipl. Yogalehrerin MYU, Schlossmattstr. 25, 8934 Knonau, Tel 043 / 811 33 88, beatrice@marza.ch