



HORMONYOGA

Bereits ab Mitte 30 sollte vorbeugend auf die Wechseljahre mit entsprechenden Yoga-Übungen begonnen werden, zumal sich das Hormon-Yoga auch bei Menstruationsbeschwerden oder dem prämenstruellen Syndrom sehr positiv auswirken kann.

Die Zeiten des „NEUEN FRAU-SEINS“ bringen Veränderungen, Unsicherheiten, Neu- und Umorientierung mit sich. Ein speziell gestaltetes Programm in Verbindung mit Entspannungsübungen wirkt ausgleichend auf die körperlichen Anforderungen und Bedürfnisse in dieser ganz besonderen Zeit des „FRAU-SEINS“.

Hormonyoga ist eine Abfolge von dynamischen Körper- und Atemübungen verbunden mit Techniken zur Balancierung des weiblichen Hormonhaushaltes.

Bei einer Studie der Universität Sao Paulo stieg der Östrogenspiegel der Frauen nach vier Monaten Hormon-Yoga um bis zu 254 Prozent.

Die Produktivität der Eierstöcke steigerte sich um 75 Prozent. Auch eine US-Studie bestätigt jüngst einen langfristigen Hormoneffekt von Yoga bei Frauen in den Wechseljahren.

Quelle: Dinah Rodrigues

Hormonyoga eignet sich für:

- Frauen vor, nach und während der Wechseljahre
- Frauen mit Hormon-Disbalancen und den daraus resultierenden Symptomen
- Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen mit Libido-Verlust
- alle Frauen ab 30 Jahren präventiv, mit oder ohne Symptome

Auszeit

Schnuppern jederzeit möglich!
Alle Termine im Überblick und
Anmeldung auf der Website

KURSE IN WELS
IM MEMORY, Anzengruberstr. 6

YES-SONNENYOGA // Angelika Leithinger, Wagner-Jauregg-Str. 3, A-4600 Wels

office@yes-sonnenyoga.at

Tel.: +43 (0)664/867 06 60