

# ***Vital Hormon Yoga Workshop - Basic***

## ***08.12.2018 10 – 13 Uhr 45,- €***

**Das Hormonyoga für Frauen** ist speziell auf das weibliche Hormonsystem abgestimmt.

Die Übungen können auch junge Frauen mit hormonellen Problemen unterstützen, ihren Hormonhaushalt wieder in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

Die Ergebnisse sind motivierend, denn es kann zu einer starken **Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome** führen wie

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

Ebenso kann Hormonyoga zur Vorbeugung gegen Folgeerscheinungen der Wechseljahre wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung und dadurch bedingte Herz- und Gefäßerkrankungen dienen.

Daneben ist das Hormonyoga auch für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch geeignet, die sich keiner Hormontherapie unterziehen möchten. Hier hat das Hormon-Yoga schon große Erfolge erzielt

### **Wer kann Hormon-Yoga 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
- Frauen mit Kinderwunsch
  - In **Ausnahmefällen** junge Mädchen und Frauen mit hormonellen Problemen wie Eierstockzysten, starken Menstruationsbeschwerden (starke Blutungen, starke Schmerzen, Ausbleiben der Menstruation)

### **Wann darf man Hormon-Yoga 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