

## Hormonyoga (12. März 2017 12-14Uhr im me-sportSTUDIO))

Unser **Hormonsystem** ist ein komplexes, vielfältiges Steuerungssystem innerhalb unseres Körpers. Als heimliche Schaltzentrale beeinflusst es eine Vielzahl körperlicher Funktionen und Prozesse, wie bspw. Stoffwechsel und Wachstum. Es reagiert sehr sensibel auf unseren Lebensstil, unseren Tagesrhythmus und unsere geistige Einstellung, somit können sich hormonelle Disbalancen auch auf unsere Gedanken- und Gefühlswelt auswirken.

**Müdigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, innere Unruhe und Rastlosigkeit, Gewichtsschwankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden...**

... wenn Dir die genannten Symptome bekannt vorkommen, dann hast Du vielleicht schon (leidvolle) Erfahrungen gemacht mit den Wirkungen, die sich auf körperlicher, geistig-emotionaler und energetischer Ebene zeigen können, wenn dein Hormonsystem aus seinem natürlichen Gleichgewicht geraten ist. Die gute Nachricht...

1. Du bist nicht alleine!
2. Du kannst etwas tun!

Das von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyogaprogramm, bestehend aus klassischen Hatha Yoga Asanas, Atem- und Meditations- und Entspannungsübungen, bietet eine über Jahrzehnte bewährte, alltagtaugliche Methode, um Dein Hormonsystem wieder in Einklang zu bringen.

Dieser zweistündige Workshop bietet Dir eine kompakte Einführung in das Hormonyoga. Du bekommst einen Überblick über das Hormonsystem Deines Körpers, seine wesentlichen Steuerungseinheiten und Aufgaben. Wir werden auf verschiedene Ungleichgewichte und Beschwerdebilder eingehen, die eine gute Basis darstellen, um durch das spezielle Hormonyogaübungsprogramm gelindert und harmonisiert zu werden. Nach dem anfänglichen theoretischen Teil geht es direkt auf die Matte: Dort hast Du unmittelbar die Gelegenheit, ausgewählte Übungen aus der Hormonyogareihe ganz individuell kennenzulernen und auf Dich wirken zu lassen.

