

*Original nach
Dinah Rodrigues,
First Lady des
Hormonyoga*



HORMONYOGA

HORMONYOGA

Auf natürlichem Weg zu hormonellem Gleichgewicht
Für Frauen mit hormonellen Schwankungen,
unerfülltem Kinderwunsch, in der Menopause,
präventiv ab Mitte 30.

WO UND WANN?

Montag ist HorMontag!

18.00 Uhr, Heßstr. 98, 80797 München

Um Anmeldung wird gebeten.

FÜR WEN GEEIGNET?

Hormonyoga wird eingesetzt bei allen Arten des
hormonellen Ungleichgewichts:

- Niedrige Hormonwerte
- Wechseljahr-Beschwerden
- hormonell bedingte Unfruchtbarkeit
- menstruelle Beschwerden
- PMS
- Eierstockzysten
- vorzeitige Menopause

DIE METHODE

Hormonyoga wurde von der brasilianischen Psychologin und Yogatherapeutin Dinah Rodrigues entwickelt. Es ist eine behutsame und natürliche Methode, die hormonelle Produktion anzuregen und auszubalancieren. Einfache Yogaübungen, intensive Atemtechniken und harmonisierende Energielenkungen steigern das Wohlbefinden und lindern Stress.

„Hormonyoga kann einen sehr positiven Effekt auf das Hormonsystem der Frau ausüben. Ich empfehle es in meiner Praxis gerne begleitend bei Kinderwunsch, Myomen und Wechseljahresbeschwerden. Die unterschiedlichen Übungen, intensive Atmung und die Konzentrationstechniken können dabei helfen, hormonelle Schwankungen auszubalancieren.“

(Tanja Adamietz, Heilpraktikerin)



shift down yoga

Mehr Informationen:
www.shift-down-yoga.de