

Hormonyoga

Bestimmte Hormon stimulierende Übungen, die sich positiv auf die hormonelle Umstellung der Frau auswirken.

Spezielle Yoga- und Atemtechniken intensivieren das Drüsensystem, Aufgebaute Energie wird in den Körper gelenkt und Energiezentren aktiviert. Dabei wird ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein aufgebaut.

Hormonyoga hilft bei:

- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden, wie Hitzewallungen, Kreislaufproblemen, Gefühlsschwankungen, Depressionen usw.
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Stress