

Hormon-Yoga

Beschreibung	Hormon-Yoga ist eine natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie. Das Yoga ist speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ausgerichtet. Die Konzentration liegt auf der Aktivierung der drei Hauptdrüsen. Die Asanas werden dynamisch ausgeführt. Hauptsächlich wird im Hormon-Yoga mit der pranischen Energie gearbeitet, die wir durch eine spezielle Atemtechnik erreichen. In Kombination mit der tibetischen Energielenkung, führt dies zu einer Aktivierung der hormonbildenden Drüsen. Die sehr dynamische Hormon-Yoga-Reihe setzt sich zusammen aus dem energetischen Yoga, Hatha Yoga und Kundalini Yoga.		
Inhalt	Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Einheiten: <ul style="list-style-type: none">• Einführung ins Hormon-Yoga• Die gesamte Übungsreihe, wenn notwendig mit (persönlichen) Anpassungen• Beruhigendes Pranayama• Antistress-Übungen• Yoga, Nidra und Mudras• Harmonisierung der Chakren und Nebennieren		
Voraussetzung	Unter folgenden Voraussetzungen sollten Sie kein Hormon-Yoga machen: Schwangerschaft, hormonell bedingter Brustkrebs, starke Endometriose, sehr grosse Myome in der Gebärmutter, akute Entzündung im Bauchraum, starke Osteoporose, Herzerkrankung, früher als 3 Monate nach einer Bauchoperation.		
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Frauen ab 35 Jahren, da in diesem Alter die Hormonproduktion langsam abnimmt• Frauen, die gesund sind und keine Symptome spüren, jedoch der Hormonabnahme vorbeugen möchten• Frauen vor, während oder nach der Menopause• Frauen, die am prämenstruellen Syndrom leiden oder an anderen hormonellen Problemen• Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch		
Lernziele	Sie lernen die gesamte Übungsreihe des Hormon-Yogas und können sie selbstständig zu Hause weiterführen. Mit einer regelmässigen Anwendung von Hormon-Yoga können schon nach drei Monaten gute Ergebnisse (Östrogenanstieg) erzielt werden. Die Symptome einer Hormonveränderung verringern sich rasch oder verschwinden ganz.		
Datum	05.02.2019 - 26.03.2019 / E_1212367		
Zeit	13:00 - 13:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 121.00		
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.02.2019	13:00 - 13:50

Hormon-Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Di	12.02.2019	13:00 - 13:50
	3 Di	19.02.2019	13:00 - 13:50
	4 Di	26.02.2019	13:00 - 13:50
	5 Di	12.03.2019	13:00 - 13:50
	6 Di	19.03.2019	13:00 - 13:50
	7 Di	26.03.2019	13:00 - 13:50