



# Hormonyoga nach D.Rodriguez

<b>Beschreibung</b>	Hormon Yoga revitalisiert die für die Hormonbildung verantwortlichen Organe, bringt den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht und steigert dadurch das Wohlbefinden und die allgemeine Vitalität. Mit dynamischen Yogaübungen und speziellen Atemtechniken wird gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem eingewirkt. Die Östrogenproduktion in den Eierstöcken wird angeregt, die Fruchtbarkeit gesteigert und hormonelles Ungleichgewicht reguliert. Hormon Yoga hat somit eine positive Wirkung auf Menstruation, Fruchtbarkeit und Wechseljahre.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperübungen und Atemtechniken aus verschiedenen Yogastilen (energetisches Yoga, Hatha Yoga und Kundalini Yoga)</li><li>• Tibetische Energieübungen</li><li>• Beckenbodenaktivierung</li><li>• Übungen zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine Yoga Kenntnisse erforderlich. Hormonyoga sollte nicht nach Operationen, bei Brustkrebs und Endometriose praktiziert werden.
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frauen ab 35 Jahren (ab 35 Jahren beginnt der natürliche Östrogenspiegel zu sinken), keine Altersgrenze nach oben</li><li>• Junge Frauen mit verfrühter Menopause durch starke körperliche Belastung (z.B. Leistungssportlerinnen) und/oder durch Stress</li><li>• Frauen mit Kinderwunsch</li><li>• Alle Frauen, die sich keiner Hormontherapie unterziehen oder ihre Hormone absetzen möchten</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie beugen hormonellen Störungen vor und beeinflussen Ihren Hormonhaushalt positiv.</li><li>• Sie fördern Ihr Wohlbefinden, steigern Ihre Vitalität und leisten einen natürlichen Beitrag, um "biologisch jung" zu bleiben.</li><li>• Sie können die Yogaübungen in Ihren Alltag einbauen und selbstständig zu Hause praktizieren.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	16.03.2022 - 06.07.2022 / E_1554582
<b>Zeit</b>	09:00 - 10:15 h

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hormonyoga nach D.Rodriguez

<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	17 Kurstag(e). Total 25.50 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 459.00
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	16.03.2022	09:00 - 10:15
	2 Mi	23.03.2022	09:00 - 10:15
	3 Mi	30.03.2022	09:00 - 10:15
	4 Mi	06.04.2022	09:00 - 10:15
	5 Mi	13.04.2022	09:00 - 10:15
	6 Mi	20.04.2022	09:00 - 10:15
	7 Mi	27.04.2022	09:00 - 10:15
	8 Mi	04.05.2022	09:00 - 10:15
	9 Mi	11.05.2022	09:00 - 10:15
	10 Mi	18.05.2022	09:00 - 10:15
	11 Mi	25.05.2022	09:00 - 10:15
	12 Mi	01.06.2022	09:00 - 10:15
	13 Mi	08.06.2022	09:00 - 10:15
	14 Mi	15.06.2022	09:00 - 10:15
	15 Mi	22.06.2022	09:00 - 10:15
	16 Mi	29.06.2022	09:00 - 10:15
	17 Mi	06.07.2022	09:00 - 10:15