



Hormonyoga nach D.Rodriguez / Workshop

Beschreibung

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.

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch

Inhalt

- Körperübungen und Atemtechniken aus verschiedenen Yogastilen (energetisches Yoga, Hatha Yoga und Kundalini Yoga)
- Tibetische Energieübungen
- Beckenbodenaktivierung
- Übungen zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems

Voraussetzung

Keine Yoga Kenntnisse erforderlich. Hormonyoga sollte nicht nach Operationen, bei Brustkrebs und Endometriose praktiziert werden.

Zielgruppe

- Frauen ab 35 Jahren (ab 35 Jahren beginnt der natürliche Östrogenspiegel zu sinken), keine Altersgrenze nach oben
- Junge Frauen mit verfrühter Menopause durch starke körperliche Belastung (z.B. Leistungssportlerinnen) und/oder durch Stress
- Frauen mit Kinderwunsch
- Alle Frauen, die sich keiner Hormontherapie unterziehen oder ihre Hormone absetzen möchten

Lernziele

- Sie beugen hormonellen Störungen vor und beeinflussen Ihren Hormonhaushalt positiv.
- Sie fördern Ihr Wohlbefinden, steigern Ihre Vitalität und leisten einen natürlichen Beitrag, um "biologisch jung" zu bleiben.
- Sie können die Yogaübungen in Ihren Alltag einbauen und selbstständig zu Hause praktizieren.

Datum

09.11.2022 - 23.11.2022 / E_1609586

Zeit

09:00 - 10:50 h

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

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Hormonyoga nach D.Rodriguez / Workshop

Wochentage	Mi												
Dauer	3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 170.00												
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>09.11.2022</td><td>09:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>16.11.2022</td><td>09:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>23.11.2022</td><td>09:00 - 10:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	09.11.2022	09:00 - 10:50	2 Mi	16.11.2022	09:00 - 10:50	3 Mi	23.11.2022	09:00 - 10:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Mi	09.11.2022	09:00 - 10:50											
2 Mi	16.11.2022	09:00 - 10:50											
3 Mi	23.11.2022	09:00 - 10:50											