

# Hormonyoga

## Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts

Die belebenden Hormonyoga-Einheiten können den Körper dabei unterstützen, in seine natürliche hormonelle Balance zurückzufinden.

Durch die vielen Atemübungen in Verbindung mit den Körperhaltungen wirkt die Praxis gleichzeitig energetisierend und entspannend. Mögliche Effekte wie mehr Energie, hormonelle Ausgeglichenheit, besserer Schlaf und verbessertes Wohlbefinden können sich dabei entwickeln.

### Was ist Hormonyoga?

Hormonyoga ist ein ganzheitlicher Yogastil, der speziell darauf ausgerichtet ist, das hormonelle System des Körpers zu unterstützen.

Im Fokus stehen gezielte Übungen zur Aktivierung wichtiger hormonbildender Drüsen wie Hirnanhangdrüse, Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcke. Ergänzend werden Atem- und Entspannungstechniken sowie Energielenkungen eingesetzt um diese Drüsen gezielt anzusprechen.

Die Praxis ist aktivierend, bewusst und stärkend aufgebaut und unterstützt die Verbindung von Körper, Atem und Energiefluss.

### Inhalte & Ziel der Einheiten

- Sanfte, fließende Bewegungen zur Aktivierung des Hormonsystems
- Gezielte Übungen für hormonelle Drüsen (z. B. Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcke)
- Atemtechniken zur Stressregulation und inneren Balance
- Aktivierung der Energiezentren im Körper
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Die Einheiten zielen darauf ab, das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen, Stress zu reduzieren und mehr innere Balance zu fördern.



## **Für wen ist Hormonyoga geeignet?**

- Frauen die unter Hormonstörungen leiden
- Bei starken Menstruationskrämpfen und Blutungen
- Bei Ausbleiben oder Unregelmäßigkeit der Periode
- Geringer Libido
- In den Wechseljahren
- Bei Kinderwunsch
- Auch für Männer mit Hormonbeschwerden



## **Wann ist Hormonyoga nicht geeignet?**

- Hormonell bedingte Krebsarten
- Fortgeschrittene Endometriose
- Fortgeschrittene Osteoporose
- Ungeklärte Schmerzen im Abdomen
- In der Schwangerschaft

**Falls du dir unsicher bist ob du Hormonyoga praktizieren kannst, kläre das gerne mit deinem behandelnden Arzt ab. Für Rückfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.**

SCAN ME

**Ich freue mich auf Dich!**



Instagram



Facebook

*Yogarella*