



### **Beschreibung**

Yoga für Hormonbalance 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 sehr dynamische Hormonyogareihe setzt sich zusammen aus dem energetischen Yoga, Hatha Yoga und Kundalini Yoga. Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Einheiten:

### **Voraussetzung**

Dieser Kurs benötigt keinerlei Vorkenntnisse im Yoga. In diesem Fall sollten Sie jedoch keine YHB machen: Schwangerschaft, hormonell bedingter Brustkrebs, starke Endometriose, sehr grosse Myome in der Gebärmutter, aktue Entzündung im Bauchraum, starke Osteoporose, Herzerkrankung, früher als 3 Monate nach einer Bauchoperation.

### **Zielgruppe**

- Alle Frauen, die gesund sind und keine Symptome spüren, ist 35 Jahre gut zu beginnen, da in diesem Alter die Hormonproduktion langsam abnimmt.
- Frauen vor, während oder nach der Menopause
- Frauen, die an PMS leiden oder an anderen hormonellen Problemen leiden.

### **Lernziele**

Sie lernen die gesamte Übungsreihe und können sie selbstständig zu Hause weiterführen. Mit einer regelmässigen Praxis der YHB können schon nach drei Monaten gute Ergebnisse (Östrogenanstieg) erzielt werden. Die Symptome einer Hormonveränderung verringern sich rasch oder verschwinden ganz.

**Termine:** 13., 20., 27. Oktober und 04. Oktober 2019

**Zeit:** von 18.00 bis 21.00 Uhr

**Kosten:** 4 X 3 Std. inklusive Skript CHF 240.—

**Adresse:** WellBalance Loft Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil

**Anmeldung:** [wellbalance@vtxnet.ch](mailto:wellbalance@vtxnet.ch)

**Kursleitung:** Laura Reumer, zert. Pilates und Yogalehrerin / 079 457 89 11