



Liesel Hahn
Sprendlingerstr. 10
55437 Ober-Hilbersheim

fachärztlich geprüfte Yogalehrerin (mit Qualitätszertifikat)
Qualifizierte Pilateskursleiterin,

Kursleiterin für Elternkurse: "Starke Kinder, starke Eltern"
staatlich anerkannte Erzieherin,
Buchautorin, freie Rezensentin,
www.lieselhahn.npage.de, Email hahnliesel@hotmail.com

Hormonyoga-Intensiv Kurs

- – 30.06.2016 bis 14.07.2016
– in Ingelheim
– Schubertstr.30

Hormon-Yoga-Training
für ein hormonelles Gleichgewicht

Symptome (links):
Hitzewallungen
Gelenkbeschwerden
Libidoverlust
Infolge Hormonmangel bedingte Folgeerscheinungen wie Osteoporose, Cholesterinerhöhung etc.
Gedächtnisschwäche
depressive Verstimmtheit
Haarausfall
Unruhe

Effekte (rechts):
die Östrogenproduktion wird angeregt
regelmäßiges Üben schafft schnelle Ergebnisse
Verbesserung der mit der Menopause verbundenen Symptome
leicht erlernbare Übungen
der Hormonhaushalt verändert sich
Du fühlst Dich um Jahre jünger
mach mit, DU WIRST STAUNEN

Was ist „Hormon-Yoga“?

Frauen durchlaufen aufgrund der weiblichen Genetik im Sinne der Fortpflanzungsfähigkeit einen Wechsel von hormonellen Zyklen. Die Veränderungen des Hormonspiegels beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Konstitution. Hormon-Yoga ist ein von Dinah Rodrigues erweitertes Hatha-Yoga. Die speziell entwickelten **Übungen nehmen einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und im Besonderen des Klimakteriums (Wechseljahre)**. Unser Körper und unser Gemüt werden durch diese Übungsreihen auf natürliche Weise vielfach angeregt:

Wirkung auf den Körper:

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung von Haltungstörungen
- Erweiterung der Bewegungsfreiheit
- Körpermodellierung

Wirkung auf endokrinologischer bzw. hormoneller Ebene:

- Aktivierung der Hormonerzeugung
- Verringerung von Hormonwechselstörungen
- Vorbeugung gegen Krankheiten, die durch einen unausgeglichene Hormonhaushalt hervorgerufen werden
- Verknüpfung von verschiedenen Funktionen des gesamten Organismus

Wirkung auf psychischer Ebene:

- Auflösung von Körperstress
- Verringerung von depressiven Zuständen
- Wiederherstellung eines gesunden Schlafes

Wirkung auf energetischer Ebene:

- Aktivierung und Ausgleichen von individuellen Energien (Chakrabalancing)
- Verbesserung von Aufnahme und Verteilung der Lebensenergie (Pranaarbeit)
- Revitalisierung der energetischen Organe, besonders jener, die für die Hormonerzeugung wichtig sind
- Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens

Wer kann Hormon-Yoga praktizieren?

- Frauen ab 35 Jahren (ab 35 beginnt der natürliche Östrogenspiegel abzusinken), nach oben keine Altersgrenze
- Junge Frauen mit verfrühter Menopause durch starke körperliche Belastung (z.B. Leistungssportlerinnen) und/oder durch Stress
- Alle Frauen, die sich keiner Hormontherapie unterziehen oder ihre Hormone absetzen möchten
- In Ausnahmefällen junge Mädchen und Frauen mit hormonellen Problemen wie Eierstockzysten, starken Menstruationsbeschwerden (starke Blutungen, starke Schmerzen, Ausbleiben der Menstruation)

Wann darf man Hormon-Yoga nicht ausüben?

In der Schwangerschaft

- Bei Brustkrebs, welcher hormonell bedingt ist (nur mit ärztlicher Abstimmung)
- bei akuter Endometriose
- bei großen Myomen in der Gebärmutter
- bei akuten Entzündungen im Bauchraum (z.B. Blinddarmreizung)
- bei starker Osteoporose
- bei akuten Herzkrankheiten sowie nach Herzoperationen
- in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum

– Hormonyoga-Intensiv Kurs

– Programm:

-
- 30.06.2016 19.00 Uhr
- Einführung , ausführliches Erlernen der Übungsreihe, Wünsche der Teilnehmer
-
- 31.06.bis 6.07.2016 tägliches Üben zu Hause
-
- 7.07.2016 19.00 Uhr
- Wiederholung der Übungsreihe, Beantwortung von individuellen Fragen
-
- 8.07 bis 13.07. tägliches Üben zu Hause
-
- 14.07.2016 19.00UHR
- Klärung letzter Fragen, Austausch der Erfahrungen, Auswertung
-
- Sie benötigen eine Übungsmatte und bequeme Kleidung
 - evtl. Schreibzeug für eigene Notizen



Verbindliche Anmeldung zum Hormonyoga-Intensivkurs
ab 30.06.2016 in Ingelheim

Vor-/Zuname:	
Geburtstag:	
PLZ/Wohnort:	
Strasse:	
Telefon:	
Email:	
Datum:	
Unterschrift:	



Bitte überweisen Sie die Kursgebühr
von **160,-€** bis zum **20.06. 2016** auf mein Konto:

Liesel Hahn Konto IBAN DE57 1203 0000 0012 5615 77
BIC BYLADEM1001 bei der DKB Berlin

Vielen Dank