



Monika Warncke
Diplom Psychologin,
Hormon-Yoga, Hatha-Yoga
Prangenstr. 53 in D 28203 Bremen
E-Mail: info@warncke-yoga.de
www.warncke-yoga.de

Hormon-Yoga für mehr Lebensqualität

„Natürliche Behandlungsmethode bei Hormonbeschwerden. Monika Warncke hat sich auf Hormon-Yoga spezialisiert. „Ich erlebe so viel Positives, erhalte von den Teilnehmerinnen, so viele Berichte über gute Erfahrungen“, erzählt Warncke.“

(Weser Kurier Bremen, 08.03.10)

„Wechseljahre können das Leben schwer machen..... Kein Grund zur Resignation, meint die Yoga-Lehrerin Monika Warncke, die eine ganz besondere Form des Yoga anbietet.“

(KGS Hamburg Juli 2008)

„Die Yoga-Seminar von Monika Warncke sind eine echte alternative für Frauen, die eine traditionelle Hormonbehandlung nicht vertragen.“ (Bild, 14.11.06)

Die Methode der "Hormonellen-Yoga-Therapie" nach Dinah Rodrigues stellt den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt und bietet eine naturheilkundliche Ergänzung im Sinne einer Korrektur (adjuvante Therapie) und ist auch eine gute Möglichkeit zur Vorbeugung.

Hormon-Yoga unterscheidet sich vom traditionellen Hatha-Yoga:

Die Körperübungen werden dynamisch ausgeführt und mit speziellen Atemtechniken verbunden (Bhastrika – Schwerpunkt Bauchregion; Ujjayi – Schwerpunkt Brustraum). Hormon-Yoga wendet sich in der Regel an Frauen ab 35 Jahre. Neben einer Atemschule erlernen die Frauen im Einstiegsseminar die Grundelemente und erfahren die Wirkung von mentaler Energielenkung / Visualisierungen zwischen wichtigen Körperregionen / Drüsensystemen. Mit sanften Elementen aus dem Hatha-Yoga ist es auch Frauen mit Handikaps möglich, auf achtsame und individuelle Weise Hormon-Yoga zu erlernen. Auch Einzelunterricht ist möglich, in dem eine ganz persönliche Übungspraxis gemeinsam erarbeitet wird.

Die anschließenden Kurse vermitteln den Grundzyklus von 14 Übungen, die nach gutem Training in ca. 35 Minuten eigenständig praktiziert werden können. Gern kommen die Frauen auch in einen fortlaufenden Unterricht, um gemeinsam zu üben und erweiternde Übungen mit interessanten Themen zu erleben.

Auf angenehme Räumlichkeiten und gute Ausstattung wird in den Seminaren und Kursen im Bremer Viertel und auch in der Villa Katharina – Orte der Kraft in Bremen- Lesum besonders geachtet.

Bei regelmässiger Anwendung kann Hormon-Yoga die Wechseljahresbeschwerden verringern, die Regelkreisläufe (wie Thermohaushalt und Schlafrhythmus) harmonisieren und stärken. Teilnehmerinnen meiner Seminare und Kurse mit anschliessender intensiver Übungspraxis berichten vom Rückgang der starken Hitzewallungen, der Rückbildung von Zysten, Myomen und von einer natürlichen Regulierung der Schilddrüsenfunktion (z.B. bei Unterfunktion und bei Hashimoto).

Frau Rodrigues hat mittlerweile auch einen speziellen Hormon-Yoga für Männer entwickelt. So sind Frau und Mann für die Herausforderungen unserer Zeit gut gewappnet.

Ich bin davon überzeugt, dass viele Frauen in meinen Seminaren und Kursen in Bremen, wie auch in Hamburg von Hormon-Yoga profitieren können , auch wenn sie sich noch nicht direkt in den Wechseljahren befinden. Diese Yoga-Methode wirkt auch erfolgreich bei jüngeren Frauen mit hormonellen Beschwerden, wie z.B. PMS und zur Unterstützung bei Kinderwunsch.

Wechseljahre müssen keine Einbahnstraße sein. Wenn ich Techniken beherrsche, die meine Beschwerden in Energie und Wohlbefinden wandeln – fühle ich mich reich. Und an diesem Reichtum möchte ich alle interessierten Frauen in meinen Seminaren und Kursen teilhaben lassen.

Literaturhinweis:

Hormon - Yoga, Dinah Rodrigues, Schirmer-Verlag, 2005 2. Auflage

Website: www.dinahrodrigues.com.br

Aktuelle Seminar- und Kursangebote im 1. Halbjahr 2013 im Bremer Viertel und über die Volkshochschule Lilienthal:

Monika Warncke. Tel.: 0421-4984471 – Homepage: www.warncke-yoga.de

Volkshochschule Lilienthal, Tel.: 04298-9292- 40/41, www.vhs-lilienthal.de



Seit 1994 unterrichte ich frauenspezifisches Yoga
Zertifiziert und qualifiziert in Hormon-Yoga von Frau Dinah Rodrigues
Fortbildung in Pranayama und Meditation bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe