

Pressetexte:

Weser Kurier, Stadtteilkurier 08.03.10

Natürliche Behandlungsmethode bei Hormonbeschwerden

Monika Warncke hat sich auf Hormon-Yoga spezialisiert /
Kurse und Einzelunterricht möglich

„Nimm dir Zeit.....“ So beginnt Monika Warncke ihre Yoga-Stunde und ihre Stimme strahlt Ruhe und Konzentration aus.

Yoga – damit verbindet man schon lange nicht mehr nur eine exotische, esoterisch angehauchte Disziplin. Inzwischen hat die indische Lehre längst den Sprung in die Riege der ernsthaften Trainingsmethoden geschafft und die Zahl der Anhänger wächst stetig. Hierzulande noch recht jung ist die Methode des Hormon-Yoga. Eine Methode, auf die sich die Bremer Diplom-Psychologin Monika Warncke spezialisiert hat.

„Es handelt sich um einen Yoga-Weg, der den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt rückt“, erklärt sie. Insgesamt 14 Übungen kombinieren spezielle Atemtechniken mit sanften, aber dynamischen Elementen aus dem Hatha-Yoga. Diese spezielle Methode geht zurück auf die Brasilianerin Dinah Rodrigues, die das Hormon-Yoga in den 90 Jahren entwickelte. Ihr Anliegen war es damals, eine natürliche Behandlungsmethode bei Hormonbeschwerden zu finden. Heute kann Rodrigues mit Stolz behaupten, dass sie vielen Frauen helfen konnte. Das wollte auch Monika Warncke, die bereits seit 1994 frauenspezifischen Yoga unterrichtet, und ging deshalb bei Frau Rodrigues höchstpersönlich in die Ausbildung. Die eigenen positiven Erfahrungen, die sie bei ihrer Ausbildung mit dieser Methode machte, gibt sie nun in Kursen und Seminaren weiter.

„Es gibt viele Situationen, in denen ich Hormon-Yoga empfehle, sowohl zur Behandlung von Beschwerden als auch zur Prävention“, sagt Warncke. „Belastungssituationen jeder Art beeinflussen das Hormongeschehen. Hormon-Yoga kann hier einen guten Ausgleich liefern. Bei den Wechseljahren, hormonellen Schwankungen, aber auch bei Kinderwunsch kann die Methode positiv und sogar therapeutisch wirken.“

Monika Warncke führt mit jedem Teilnehmer vor Beginn eines Kurses oder eines Einzelunterrichts ein Gespräch, um die Beschwerden zu erkunden. „Ich stelle mich auf jede einzelne Frau ein, stehe mit jeder Teilnehmerin ständig im Dialog“, erklärt sie. Um die Frauen behutsam an das Thema heranzuführen, geht jedem Kurs oder Einzelunterricht auch ein Kurzseminar voraus, in dem alles Wissenswerte über Hormon-Yoga vermittelt wird und allererste Erfahrungen gesammelt werden können. „Ich mache Hormon-Yoga

nun seit vier Jahren“, erzählt Warncke, die außerdem auch Kurse im Lach-yoga und Hatha-Yoga gibt. „Und ich erlebe so viel Positives, erhalte von den Teilnehmerinnen so viel Berichte über ihre guten Erfahrungen.“

Ab April startet Monika Warncke wieder mit neuen Kursen. Am Freitag, 9. April, bietet sie ein Seminar zur Vorbereitung auf den Hormon-Yoga-Kurs im Bremer Viertel an. Am Samstag, 8. Mai, gibt es ein Tagesseminar in der Villa Katharina in Bremen Lesum. Weitere Termine und zahlreiche Informationen finden Sie auf der Website der Yoga-Trainerin unter www.warncke-yoga.de oder unter www.orte-der-kraft-bremen.de. Sie erreichen Monika Warncke außerdem unter Telefon 4984471. Jana Hoffhenke

Bremer Anzeiger, 12.07.09

Mehr Lebensqualität durch Yoga

Monika Warncke hilft bei hormonellen Beschwerden

Wechseljahre müssen keine Einbahnstraße sein. Das weiß die Monika Warncke aus Erfahrung. Bereits seit 1994 hilft die studierte Psychologin Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Bremen und Hamburg mit einer speziellen Technik bei einer Vielzahl von Beschwerden – übrigens auch Männern und jüngeren Frauen mit einem Kinderwunsch. Entwickelt wurde die Hormonelle Yoga-Therapie bereits vor rund zwei Jahrzehnten von Dinah Rodrigues in Brasilien. Ziel ist es dabei, den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt zu stellen. Die Übungen mit dem Schwerpunkt Bauchregion werden dynamisch ausgeführt und mit einer speziellen Atemtechnik verbunden. „Den Körper entdecken und kennen lernen“, sagt Warncke. Das Ziel sei die Aktivierung des Stoffwechsels über die Atmung, Körperhaltung und geistiger Entspannung. Den Einstieg bilden Vorbereitungsseminare, wie sie Mittwoch, 29. Juli, von 17 bis 20 Uhr sowie Sonnabend, 1. August, von 10 bis 16.30 Uhr starten. Ein sechsteiliger Sommerkurs findet vom 5. August bis 9. September jeweils mittwochs von 18 bis 20 Uhr statt. (Ho)

Wümmezeitung, Lilienthal bei Bremen am 22.04.09

Den eigenen Kraftquellen auf die Spur kommen

Yoga-Kursus der VHS sorgt nach Feierabend für Entspannung / Klassenraum wird zur Oase der Ruhe – von Christina Klinghagen

Es ist gar nicht immer so einfach den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und die innere Balance wieder herzustellen. Einen Ausgleich für Körper und Seele bietet der VHS Kursus „Yoga ist Reichtum“ von Monika Warncke. Die Diplom Psychologin vermittelt den Teilnehmern praktische Übungen aus dem Hatha-Yoga, mit der Frauen und Männer die eigenen Kraftquellen aktivieren können.

Für diesen Abend hat sich ein Klassenraum der Schroeterschule in eine Oase der Ruhe verwandelt. Auch wenn Gedanken noch mit Alltagserlebnissen beschäftigt sind, findet jeder der zehn Kursusteilnehmer auf seiner Matte einen Platz, wo er sich ganz bewusst auf den eigenen Körper konzentrieren kann. Das Zentrum des abgedunkelten Raumes wird erleuchtet durch eine Kerze, die ebenso wie eine Vase mit Rose von einem Tuch umrahmt wird.

Nach einer kurzen Begrüßungsrunde machen sich die Frauen und ein Mann auf ihrer weichen Unterlage bequem. Im Wechsel werden ganz sachte Arme und Beine angespannt und wieder gelockert, wobei Warncke dazu anregt, die Gedanken auf eine Wolke zu schicken. Gelassenheit macht sich unter den Teilnehmern breit. Ganz bewusst wird die Ein- und Ausatmung vollzogen. Es folgen Übungen wie der „Sonnengruß“ und „Meer des Friedens“ die das Energiefeld im Bauchnabel stimulieren sollen.

Bei all dem richtet Warncke, die ihren Schwerpunkt in der Schmerztherapie hat, ihr Augenmerk darauf, dass keiner der Anwesenden seine körperlichen Grenzen überschreitet. Wie die Kursleiterin erklärt, legt sie besonderen Wert auf rücken- und gelenkfreundliche Achtsamkeit. So können auch Menschen mit Handicaps ihren ganz eignen Weg zu mehr Beweglichkeit und Einkehr finden. Das Hatha-Yoga verbindet Aktivität und Entspannung und stellt somit dem Leistungsprinzip des Berufsalltags das Anpassungsprinzip entgegen. Ein Großteil der Teilnehmer besucht bereits seit drei Jahren Warnckes Yoga-Kurs. Wie eine von ihnen berichtet, sind die Übungen gut auf einander abgestimmt und werden in kleinen, leicht nachvollziehbaren Schritten eingeübt. „Yoga ist Weg der Achtsamkeit“, erklärt die Psychologin und fügt hinzu, dass sich darüber Verhärtungen ganz allmählich lösen lassen. Ihren Erfahrungen nach kommt es gerade bei Kurseinsteigern zu einem Aha-Erlebnis, wenn sie ihre eigenen Kraftquellen spüren.

Eimsbüttler Wochenblatt Hamburg vom 27.03.09

Hormon-Yoga für Frauen

Wie kann man den sogenannten Wechseljahren kraftvoll begegnen und auf natürliche Weise hormonelle Beeinträchtigungen ausgleichen sowie dem Kinderwunsch näher

kommen? Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues, eine Kombination von Atemtechniken mit Körperhaltungen und Energielenkung, die dem Hatha-Yoga und Kundalini-Yoga verwandt sind, macht es möglich. Sie selbst können ihr körpereigenes Hormongeschehen stärken. Es sind besonders Frauen ab einem Alter von 35 Jahren angesprochen. Hormon-Yoga wird spürbar in einem kraftvolleren Körpergefühl und in einer neuen Stimmigkeit nach Innen und Aussen.

Termine: Das Einführungsseminar läuft am 25.04.09 von 10 bis 16.30 Uhr (Fortführung im Juni und Juli) im Alchemilla e.v., Bartelsstr. 12, im Schanzenviertel.....

KGS Hamburg vom Juli 2008

Wechseljahre können das Leben schwer machen. Der Hormonspiegel fällt, die Fruchtbarkeit versiegt, Osteoporose kann auftreten. Kein Grund zur Resignation, meint die Yoga-Lehrerin Monika Warncke, die eine ganz besondere Form des Yoga anbietet. Die hormonelle Yoga-Therapie nach der Brasilianerin Dinah Rodrigues reinigt durch becken-zentrierte Körper- und Atemübungen den Stoffwechsel und regt die Hormonproduktion an. Auch bei Frauen mit Kinderwunsch kann Hormon-Yoga helfen. Schon 45 Minuten Praxis täglich sollen kleine Wunder bewirken. „Wechseljahre müssen keine Einbahnstrasse sein. Wenn ich den Weg des Hormon Yoga gehe, verwandeln sich meine Beschwerden in Energie und Wohlbefinden, ich fühle mich reich“, sagt Monika Warncke, die mit 53 Jahren selbst ein lebendiges Beispiel für die positive Wirkung von Hormon-Yoga ist.

Vorbereitungsseminar 20.Juli 2008, 10-14 Uhr.... Vormittagskurs, 21.-25- Juli 2008, jeweils 9-11 Uhr Abendkurs, 21. - 25. Juli 2008

TAZ-Nord 01.09.07

Die vitale Quelle soll sprudeln

Yoga statt Hormone: Die Bremer Yoga-Lehrerin Monika Warncke will ihren Klientinnen auf natürlichem Weg durch die Wechseljahre helfen. Warnckes Schülerin Elisabeth will gar nicht erst anfangen Hormone zu schlucken. Sie trainiert seit einigen Monaten und berichtet: „Ich fühle mich viel wohler, einige Symptome sind weggegangen.“

Lilienthaler Anzeiger vom 10.06.07

Wechseljahre müssen keine Einbahnstrasse sein

Hormon – Yoga ersetzt traditionelle Hormontherapie

von Carola von Lübken

Monika Warncke, klinische Psychologin mit dem Schwerpunkt Schmerztherapie und langjährige Hatha- und Lach-Yoga-Lehrerin, leitet seit 1994 Gruppen zu unterschiedlichen Themen an, die der Erhaltung und Stärkung der Gesundheit dienen.

Seit 2006 ist sie spezialisiert auf Hormon-Yoga. Dies ist eine äusserst wirkungsvolle natürliche Methode, konventionelle Hormontherapien, die aufgrund ihres erhöhten Brustkrebs- und Thromboserisikos umstritten sind, zu ersetzen. Entwickelt wurden die auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem abgestimmten Übungen von der brasilianischen Yoga-Lehrerin Dinah Rodrigues. Die einfachen, in bestimmten Kursen zu erlernenden Übungen führen zu einer starken Verbesserung der Begleiterscheinungen, die mit der Menopause einhergehen können. Unruhe, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Haarausfall, emotionale Verstimmungen, Libidoverlust oder Migräne machen etlichen Frauen das Dasein in der Lebensmitte schwer und halten davon ab, die Jahre des Wechsels als einen Schritt in einen neuen Lebensabschnitt positiv erleben zu können. Hormon-Yoga dient ebenso der Vorbeugung von Folgeerscheinungen durch Östrogenmangel, die da sein können Osteoporose und Cholesterinerhöhung, sowie es beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt.

Die gezielten Körper- und Atemübungen reinigen den Stoffwechsel, stärken Bauchorgane und Hormondrüsen und regen die Östrogenproduktion an.

Hormon-Yoga eignet sich für Frauen ab 35, da ab diesem Alter der natürliche Östrogenspiegel abzusinken beginnt. Gleichermaßen profitieren junge Frauen mit verfrühter Menopause und Frauen mit Kinderwunsch von der speziellen Yoga-Reihe, die man nach dem Erlernen zu Hause ausüben kann. „Schon 30 Min. täglich können dann kleine Wunder bewirken“, sagt Monika Warncke, die als erste Yoga-Lehrerin in Lilienthal über die VHS Hormon-Yoga anbietet. Übrigens auch für Männer. Denn auch das starke Geschlecht kann sich hormonellen Veränderungen in zunehmendem Alter nicht entziehen, die zu Müdigkeit, Gereiztheit, depressiven Verstimmungen und sexuellen Beeinträchtigungen führen können.

Bild Bremen v. 14.11.06

„Für hormonelle Beschwerden, etwa in den Wechseljahren, gibt es in Bremen ein hilfreiches Angebot: Die Yoga-Seminare von Monika Warncke sind eine echte Alternative für Frauen, die eine traditionelle Hormonbehandlung nicht vertragen.“

Wechseljahre machen das Leben schwer. Der Hormonspiegel fällt, die Fruchtbarkeit versiegt. Viele Frauen fühlen sich müde, gereizt, depressiv. Partnerschaft und Sexualität leiden. Osteoporose tritt auf. Rund ein Drittel aller Frauen leiden stark unter diesen Symptomen. Aber auch Männer sind betroffen.

Kein Grund zur Resignation. Mit gezielten Körper-Übungen lässt sich viel erreichen. Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat für Frauen in den Wechseljahren eine spezielle Hormon-Yoga-Therapie entwickelt. Eine wissenschaftliche Überprüfung zeigte, dass sich die Hormonkonzentration der Testpersonen in vier Monaten durchschnittlich um 254% erhöhte.

Diese positive Wirkung lässt sich bald auch in Bremen spüren. „Meine Seminare sind als Einstieg zu verstehen. Körper- und Atemübungen sollten erst richtig gelernt und unter Anleitung regelmäßig geübt werden, bevor sie allein zu Hause angewendet werden. Schon 30 Minuten Hormon-Yoga täglich können dann kleine Wunder wirken“, schwärmt Monika Warncke.

In Gruppen von sieben bis zehn Teilnehmern geht sie in ihren Seminaren auf individuelle Bedürfnisse ein. „Wechseljahre müssen keine Einbahnstraße sein. Wenn ich Techniken beherrsche, die meine Beschwerden in Energie und Wohlbefinden wandeln – fühle ich mich reich“, so die Diplom-Psychologin. „Und an diesem Reichtum möchte ich alle Interessierten teilhaben lassen.“

Nächster Termin: Sonnabend, 25. November, 10.00 bis 15.30, im Bremer Viertel.

Teilnahme: 55 Euro. Anmeldung: 0421-4984471

Mix die Stadt in der Tasche vom Oktober 2006

Yoga statt Hormone

Monika Warncke bietet Yoga speziell für Frauen mit hormonellen Beschwerden an, u.a. wenn eine Hormonbehandlung nicht vertragen oder abgelehnt wird.

Die Yogaübungen nach der Methode der Brasilianerin Dinah Rodriguez kombiniert mit Atemübungen helfen natürlich auch bei anderen Beschwerden oder dienen einfach nur der Entspannung. Die Existenzgründerin und Dipl.-Psychologin erhielt Hilfe bei ihrem Marktauftritt von „vierplus“.

Nächster Hormon-Yoga-Termin: Sa. 28.10.

Monika Warncke, Prangenstr. 53, 28203 Bremen, Tel.: 0421-4984471

www.warncke-yoga.de

Kreiszeitung Syke vom 18.10.06:

„Für hormonelle Beschwerden in den Wechseljahren gibt es demnächst in Bremen ein hilfreiches Angebot: Die Existenzgründerin, Diplompsychologin und Yoga-Lehrerin Monika Warncke (51) bezeichnet ihre Seminare als „echte Alternative für Frauen, die eine traditionelle Hormonbehandlung nicht vertragen oder ablehnen“.

Wechseljahre machen das Leben schwer. Der Hormonspiegel fällt, die Fruchtbarkeit versiegt. Viele Frauen fühlen sich müde, gereizt, depressiv. „Mit gezielten Körperübungen lässt sich das verhindern“, sagt Warncke und verweist auf die Brasilianerin Dinah Rodrigues, die für Frauen in den Wechseljahren eine spezielle Hormon-Yoga-Therapie entwickelt hat. „Schon 30 Minuten Hormon-Yoga täglich können kleine Wunder bewirken“, sagt die Bremerin.

Erster Seminartermin ist Sonnabend, 28. Oktober, von 10.00 bis 15.30 Uhr, in der Prangenstrasse (Steintor). Der Teilnehmerbeitrag liegt bei 55,-- Euro. Nähere Infos und Anmeldung unter www.warncke-yoga.de