



Hormon-Yoga für mehr Lebensqualität

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 einer speziellen Atemtechnik verbunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Bauchregion. Die Teilnehmenden lernen, feinstofflich auf ihre Lebensenergie-Ströme zu achten und sie mit Hilfe von Visualisierungen zwischen wichtigen Körperregionen / Drüsensystemen fließen zu lassen.

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).

Ein Tagesseminar ist zunächst ein Einstieg in diese Methode und bedarf eines speziellen Hormon-Yoga-Unterrichtes, z.B. in Intensiv-Seminaren und Intensiv-Kursen. Wenn Körperübungen und Atmung beherrscht werden, kann Hormon-Yoga täglich in ca. 30 Minuten praktiziert werden und lässt auf diese Weise ein neues Gefühl von Vitalität von „Innen“ erleben, gepaart mit Kraft und Zuversicht, die nach „Aussen“ strahlt. 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.

Literaturhinweise:

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

Website: www.dinahrodrigues.com.br

Monika Schostak, Praxisbuch Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Schirmerverlag 2011

Website: www.monika-schostak.de

von Monika Schostak gibt es auch eine DVD über Vital-Hormon-Yoga

für Frauen - Männer – Paare

die Videofibel- Übungsreihen zum Erlernen für Anfänger und Fortgeschrittene

Frühjahr 2022