



**Yoga-Schule Nicole Fontana**

Röschenzerstrasse 9  
4153 Reinach

Tel. 079 455 52 77

E-mail : nicole.fontana@yogasadhana.ch

Hormonelle Balance in den Wechseljahren mit

**H O R M O N – Y O G A**

**Ein natürlicher Weg, um die Probleme der Wechseljahre zu lösen.**

Oft wird das Wort Wechseljahre mit negativen Assoziationen verbunden. Es erinnert an reizbare und übellaunige ältere Damen, die sich, unter Hitzewallungen leidend, Luft zufächeln. Es ist Zeit, die verbreiteten Meinungen und Vorurteile auszuschalten! Für uns Frauen ist es wichtig, richtig informiert zu sein. Es handelt sich lediglich um eine Phase, in der aufgrund der Senkung des Hormonspiegels einige Symptome und Reaktionen auftreten, welche Unsicherheiten verursachen können.

**Diese Therapieform ist eine Chance ein Gefühl der Erneuerung zu erleben.**

**Wann sollte man mit Hormon-Yoga beginnen?**

- Vorbeugend ab 35 Jahren bis ins hohe Alter
- Bei spürbaren Symptomen verbunden mit Unsicherheit
- Jüngere Frauen mit Zyklusschwankungen
- Bei Schwierigkeiten Schwanger zu werden

**Mögliche Symptome der Menopause:**

- Polyzystische Eierstöcke und kleine Miomen
- Emotionale Symptome, wie Labilität, Reizbarkeit, Depressionen oder Schlafstörungen
- Trockenheit der Scheidenschleimhaut
- Osteoporose und Arteriosklerose
- Hitzewallungen
- Emotionale und geistige Symptome
- Kopfschmerzen und Migräne
- Gelenkschmerzen
- Gewichtszunahme und Umverteilung der Fettpolster

**Hormon-Yoga stärkt nicht nur Ihre Gesundheit und Vitalität,  
sondern reaktiviert die Hormonerzeugung.**

### **Was ist Hormonyoga?**

Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine dynamische Form des Yoga, das sehr schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu erlernen ist.

**Die Ergebnisse sind motivierend, denn die tägliche Praxis bewirkt einen Östrogenspiegelanstieg von 254%.**

### **Technik der Übungsreihe:**

- Energetisches Yoga
- Kundalini Yoga (von Swami Sivananda)
- Tibetische Energetisierungstechniken

### **Bestehend aus:**

- Asanas, dynamische Körperübungen
- Feurigem Pranayama, Bhastrika ähnlich, welches eine intensive innere Massage bewirkt
- Energielenkung

### **Die Übungen der hormonellen Yoga-Therapie wirken sich auf den gesamten Körper aus, jedoch insbesondere auf:**

- Eierstöcke
- Hypophyse
- Schilddrüse

Diese ganzheitliche Behandlung regt durch innere Massage und Energielenkung die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen.

### **Hatha-Yoga und Hormon-Yoga:**

Oft begegnen wir Frauen, die gesund, gut gelaunt und voller Energie sind, und erfahren, dass sie seit vielen Jahren Hatha-Yoga praktizieren. Diese Praxis erhält unseren Organismus gesund, wirkt vorbeugend gegen Krankheiten und bringt unser Gemüt ins Gleichgewicht. Die hormonelle Yogatherapie hat eine therapeutische Funktion, d.h. ihr Zweck ist, etwas zu korrigieren, was nicht gut funktioniert. In diesem Falle beheben wir den Rückgang des Hormonspiegels.

Bitte beachten Sie, dass die Informationen als Unterstützung dienen, damit Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, eigenverantwortliche Entscheidungen in Gesundheitsfragen treffen können.

**Zur Zeit als Einzelstunden buchbar.  
3x für CHF 240.00**