

HORMON-YOGA WORKSHOP

HoYo ist eine ganzheitliche und verjüngende Technik, welche durch eine bestimmte, immer gleichbleibende Übungsabfolge die Bildung weiblicher Hormone in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren reaktiviert.

Der Übungsablauf nimmt ca. 30 Minuten in Anspruch und wirkt - sofern regelmäßig praktiziert – wie folgt:

- ∞ Verringerung der Intensität von Wechseljahrsymptomen durch Revitalisierung der hormonenerzeugenden Organe
- ∞ Verbesserung der Haltung
- ∞ Steigerung der Beweglichkeit
- ∞ Kräftigung der Muskeln und Knochen
- ∞ Erhöhung von Vitalität und Wohlbefinden

Der Workshop eignet sich für:

- ∞ Frauen über 35 Jahre (mit oder ohne Wechselbeschwerden)
- ∞ Teenager mit hormonellen Problemen (Ovarialzysten, Menstruationskoliken, starke Menstruationsblutungen)
- ∞ Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- ∞ Frauen mit geringer Libido
- ∞ Frauen, welche eine Hormonergänzungstherapie ablehnen

Achtung: Der Workshop eignet sich nicht:

- ∞ während einer Schwangerschaft
- ∞ hormonell bedingter Brustkrebs
- ∞ akute Endometriose
- ∞ akute Entzündungen im Bauchraum bzw. 3 Monate nach einer OP im Bauchraum
- ∞ akute Herzerkrankung bzw. nach einer Herzoperation
- ∞ psychiatrische Probleme

Was dich erwartet

Statische und dynamische Asanas / Energetisierende und beruhigende Pranayamas (Atemübungen) / Tibetische Energietechniken / Bandhas (Übungen zur Energielenkung).

Der Workshop soll die Teilnehmerinnen befähigen, die Übungsreihe von HoYo nach Dinah Rodrigues zu Hause selbstständig durchzuführen. Unterlagen dazu werden mitgereicht.

Wann

5.9. – 6.9. 2020 (Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr)

Wo

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Kosten

€ 245,00 (Mitglieder) / € 285,00 (Nichtmitglieder) der Preis enthält 20% MwSt

Anmeldung

telefonisch oder per Email an den Nexenhof (+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at).

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich. Es gelten unsere üblichen Stornobedingungen.

Das Seminar findet ab 5 TeilnehmerInnen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

Programm

Samstag:

Ab 09.00 Uhr: Ankunft und Zimmerbezug

10.00 – 13.00 Uhr: Erarbeiten der Übungsabfolge (mit event. Ersatzübungen)

Mittagessen

15.00 – 18.00 Uhr: Übungen, Pranayamas (Atemübungen) zum Beruhigen, gegen Stress, bei Schlafstörungen

Wiederholung der Übungsabfolge

Abendessen

Sonntag:

Frühstück

09.30 – 12.30 Uhr: Wiederholung der Übungsabfolge, Fragen und Antworten

Mittagessen

Karin Wenth

Hatha-Yoga (zertifiz., Isabella Welsch, Wien 2007 – 2011)

Hormon-Yoga (zertifiz., Dinah Rodrigues, Prag 2018)

Workshops, Seminare: Beate Cuson (Flow-Yoga), Doris Echlin („Stabilität und Freiheit“), Sabine Irawan (Shadow-Yoga), Daniel Orlansky (Meridian-Yoga)

Lehrauftritte: Volkshochschule, Atha-Yoga-Studio, Femme Fitness, Stadtyogini

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at, www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE: GIBAATWWXXX