

SÜDRAUM

Yoga & Tanz Studio

Frühling

Hormon Yoga Kurs

Mai 2025

Samstag 17.5. 9:00 - 12:00

Sonntag 18.5. 9:00 - 12:00

Juni 2025

Freitag 13.6. 17:30 - 20:30

Samstag 14.6. 9:00 - 12:00

Sonntag 15.6. 9:00 - 12:00



Adresse:

Wolfgang-Heinze-Straße 35

04277 Leipzig

Telefonnummer:

+49 (0) 178-712 47 72

www.suedraum-leipzig.de

info@suedraum-leipzig.de

WARUM IST HORMON YOGA SO BESONDERS?

Ein kleines Ungleichgewicht in der Hormonproduktion kann unser gesamtes Wesen beeinflussen. Hormone steuern viele Aspekte unseres Lebens und wirken sich auf jedes unserer Gefühle und Emotionen aus – insbesondere bei Frauen.

Daher ist es entscheidend, dass unsere Drüsen aktiv sind und Hormone in einem ausgeglichenen Verhältnis produzieren, um das Wohlbefinden und die harmonische Funktion unseres Körpers zu gewährleisten.

Die häufigste Ursache für ein hormonelles Ungleichgewicht ist Stress und intensive Belastungen, mit denen der Körper nicht angemessen umgehen kann.

Hormonelles Yoga eignet sich für alle Frauen, die unter einem hormonellen Ungleichgewicht oder einem der oben genannten Symptome leiden.

Gleichzeitig ist es auch für symptomfreie Frauen vorteilhaft und wirksam als vorbeugende Maßnahme. Denn Vorbeugung ist immer die beste Wahl! :)



WIRKUNG

Hormonelles Yoga ist eine bewährte Methode, die den Hormonspiegel im Körper ausgleicht und den Körper als Ganzes beeinflusst, was auf mehreren Ebenen wirkt.

Physiologische Ebene:

- Reaktiviert die Hormonproduktion
- Reduziert die Intensität der Symptome von Menopause und Perimenopause
- Lindert PMS sowie starke, schmerzhaft oder unregelmäßige Menstruation
- Verhindert Erkrankungen, die durch einen niedrigen Hormonspiegel verursacht werden
- Unterstützt bei Verlust der Menstruation oder Unfruchtbarkeit
- Hilft bei Beschwerden der Schilddrüse

Physische Ebene:

- Stärkt die Muskulatur und Knochen
- Erhöht die Flexibilität und Geschmeidigkeit der Bewegungen
- Lindert Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne
- Wirkt gegen Haarausfall, brüchige Nägel, trockene Haut und Akne
- Formt den Körper
- Unterstützt bei Inkontinenz
- Fördert die Heilung von polyzystischen Ovarien und kleinen Myomen
- Hat eine positive Wirkung beim Karpaltunnelsyndrom

Psychische Ebene:

- Unterstützt bei der Bewältigung von Stress
- Beseitigt Schlaflosigkeit
- Korrigiert emotionales Ungleichgewicht
- Lindert Depressionen und andere emotionale Probleme, die durch einen niedrigen Hormonspiegel verursacht werden
- Verbessert das Gedächtnis, die Konzentration und klärt das Denken

Energetische Ebene:

- Fördert Vitalität, Wohlbefinden und steigert das Selbstvertrauen
- Aktiviert die Hormondrüsen
- Erhöht die Aufnahme von Prana (Lebensenergie)

WAS LERNST DU?

- Eine spezielle Reihe von Übungen nach Dinah Rodrigues, die bereits tausenden Menschen weltweit geholfen haben
- Pranalenkung
- Therapeutisches Yoga Nidra (eine Tiefenentspannungstechnik)
- Mantra- und Achtsamkeitsmeditation
- Wirksame Atem- und Stressabbautechniken
- Aktivierung des Vagusnervs
- Selbst durchgeführte Lymphdrainage

ANMELDUNG

info@suedraum-leipzig.de

Um mögliche Kontraindikationen zu vermeiden, ist es erforderlich, einen Gesundheitsfragebogen auszufüllen.

**INVESTITION: IN DICH:
180 EURO**

Kursmaterial im Preis inbegriffen.



HANA HARINAMA JÜNGLING

Holistic Yoga Coach und Mentor



Hana praktiziert seit über 20 Jahren.

Yoga und hat in England, Tschechien, Belgien und Deutschland unterrichtet.

Ihre vielfältigen, Ausbildungen absolvierte sie in England, Belgien Deutschland, sowie online aus den USA, Indien und Österreich.

In diesem Kurs teilt Hana ihr Wissen aus folgenden Qualifikationen:

- Hormon Yoga Training
- Woman's Holistic Health Coach Certification
- Yoga Nidra Teacher Training
- Yoga Psychologie
- Yin Yoga Physiology Teacher Training
- DNA Activation Codes für Drüsen

Darüber hinaus schöpft sie aus ihrem reichen Erfahrungsschatz von 19 Jahren als Yoga-Lehrerin.