

## Angebot

- Wochenendseminare
- Laufende Kurse
- Übungsgruppen
- Einzelunterricht

## Hinweis

Die Teilnahme am Unterricht erfolgt eigenverantwortlich, sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem behandelnden Arzt!

## Trainer

**Mag. Petra Wenzl - Yogalehrerin**  
autorisierte Lehrerin für Sivananda Yoga, TriYoga,  
Yoga Nidra, **Hormon Yoga**  
diverse Fortbildungen und Retreats

## Aktuelle Termine

...finden Sie auf [www.livingyoga.at](http://www.livingyoga.at)

## Anfragen, Anmeldung

[office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)

# NAMASTÉ

livingyoga  
yogastudio

**Mag. Petra Wenzl**

8141 Unterpremstätten, Hauptstraße 147a

m 0664 51 50 117

e [office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)

i [www.livingyoga.at](http://www.livingyoga.at)



# Hormon Yoga

nach Dinah Rodrigues



livingyoga

## Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes

Hormon Yoga ist eine von der Brasilianerin *Dinah Rodrigues* entwickelte natürliche und ganzheitliche Übungsform, die insbesondere bei hormonell bedingten Beschwerden in der Menopause angewendet wird. Zielsetzung ist die Aufrechterhaltung bzw. Reaktivierung des Hormonhaushaltes.

Hormon Yoga spricht vor allem Frauen in den Wechseljahren an, wird jedoch ab dem 38. Lebensjahr jeder Frau – zur Vorbeugung – empfohlen. Auch jüngere Frauen können bei hormonell bedingten Problemen, wie etwa Prämenstruellem Syndrom, unerfülltem Kinderwunsch oder geringer Libido, von Hormon Yoga profitieren.

Basis des Übungsprogramms sind dynamische Körperübungen des Hatha Yoga, die in Kombination mit speziellen Atemtechniken ausgeführt werden, sowie Techniken der Energielenkung. Ergänzt wird die Übungsserie durch Entspannungstechniken und Techniken zur Stressbewältigung.

Dinah Rodrigues hat die Wirksamkeit der von ihr entwickelten Therapie in langjährigen Studien belegt. Erste Ergebnisse sind bereits nach einer Übungsdauer von vier Wochen erzielbar. Dies setzt regelmäßiges und nachhaltiges Üben voraus.

### Indikationen

- **Frauen ab 38** mit / ohne Symptome
- **Beschwerden der Wechseljahre**  
z.B. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute, verminderte Libido, Reizbarkeit, Herzklopfen, Schlafstörungen, Depression etc.
- **Allgemeine Beschwerden**  
z.B. Prämenstruelles Syndrom - PMS, Regelanomalien, Polyzystisches Ovarialsyndrom, Eierstockzysten, vorzeitige Menopause, übermäßige Blutungen, Unfruchtbarkeit etc.



Nur wer das Übungsprogramm in seinen Alltag integriert und anfangs (die ersten 3 – 4 Monate) täglich ca. 30 Minuten Zeit investiert, wird die gewünschten Effekte erreichen. Zur Aufrechterhaltung der Ergebnisse sollte die Übungsfrequenz zumindest 3 – 4 Mal pro Woche betragen. An den Tagen der Menstruation sowie bei akuten Infekten sollte kein Hormon Yoga praktiziert werden.

*Ich benütze die positive Wirkung einer ausgeglichenen Yoga-Praxis, um mich am Wunder des Lebens und am Wunder der eigenen Möglichkeiten möglichst intensiv zu erfreuen.*

*Dona Holleman*

Obwohl die Übungen grundsätzlich leicht zu erlernen sind, ist die Anleitung durch einen qualifizierten Yogalehrer unerlässlich.

**Mehr Infos: [www.dinahrodrigues.com.br](http://www.dinahrodrigues.com.br)**

### Kontraindikationen

- Schwangerschaft
- hormonell bedingter Krebs
- nach Brustoperationen
- größere Myome
- Endometriose
- nach Herzoperationen / bei Herzleiden
- Blinddarmprobleme
- schwere Osteoporose
- Innenohrentzündung
- nicht diagnostizierter Bauchschmerz