

# Hormon-Yoga-Workshop

für mehr Energie & Lebensfreude



- Diese Symptome können gelindert werden:
- Hitzewallungen
  - Gewichtszunahme
  - Gedächtnisschwäche
  - Starke Blutungen / Schmerzen
  - Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen
  - Ausbleiben der Regel
  - Schlafstörungen
  - Haarausfall
  - Migräne

## 5teiliger Hormon-Yoga-Workshop

Hormone sind wunderbare Botenstoffe, die unsere Stimmung, Energie, Leistungsfähigkeit, unser Gedächtnis, unsere Attraktivität und Ausstrahlung positiv beeinflussen und ein wahrer Jungbrunnen sind.

Emotionaler Stress, zuwenig Schlaf & Ruhephasen, Abnahme des Östrogenspiegels bei Frauen ab 35 Jahren und einseitige Ernährung sind die häufigsten Faktoren, die zu einem unausgeglichene Hormonhaushalt führen. Dies kann sich in vielen verschiedenen Beschwerden äussern.

**An 5 Abenden à je 90min üben und vertiefen wir 7 einfache Übungen aus der Yoga-Therapie**, die du mit ergänzenden Tipps in deinem Alltag praktisch umsetzen kannst. Regelmässig ausgeführt, kann Hormon-Yoga deine Beschwerden spürbar lindern & dir mehr Energie, Kraft & Lebensfreude schenken.

### Daten

**Dienstag, 05., 12., 19., 26., Sept. & 03. Okt. 2023; jeweils 19 – 20.30 Uhr**

Keine Einzeltermine buchbar!

### Zielgruppe

Frauen ab 35 Jahren mit spezifischen Beschwerden oder interessierte Frauen, die präventiv Hormon-Yoga praktizieren wollen.

*Wichtig: Hormon-Yoga ist **nicht** geeignet bei hormonell bedingten Tumorerkrankungen, fortgeschrittener Endometriose, grossen Myomen in der Gebärmutter, akuten Herzkrankheiten oder Herzoperationen, Entzündungen im Bauchraum, starker Osteoporose, Schwangerschaft. Yoga ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bitte sprich dich bei Unsicherheiten mit deinem/r Arzt/Ärztin ab.*

### Anzahl Teilnehmer

mind. 4, max. 6 Teilnehmerinnen

### Diverses

Während des Zeitraums des Kurses wird eine tägliche individuelle Übungszeit von 10 bis 20 Minuten empfohlen.

### Preis

Fr. 220.- inkl. Unterlagen (Bei entsprechender Zusatzversicherung anerkennen viele Krankenkassen diese Stunden)

### Leitung

Jasmin Dinkwa  
Zertifizierte Yogalehrerin / Yogatherapeutin  
jasmin@movingpeople.ch  
+41 (0) 79 617 71 22



## Steiliger Hormon-Yoga-Workshop

Hormone sind wunderbare Botenstoffe, die unsere Stimmung, Energie, Leistungsfähigkeit, unser Gedächtnis, unsere Attraktivität und Ausstrahlung positiv beeinflussen und ein wahrer Jungbrunnen sind.

Emotionaler Stress, zu wenig Schlaf & Ruhephasen, Abnahme des Östrogenspiegels bei Frauen ab 35 Jahren und einseitige Ernährung sind die häufigsten Faktoren, die zu einem unausgeglichene Hormonhaushalt führen. Dies kann sich in vielen verschiedenen Beschwerden äussern.

**An 5 Abenden à je 90min üben und vertiefen wir 7 einfache Übungen aus der Yoga-Therapie**, die du mit ergänzenden Tipps in deinem Alltag praktisch umsetzen kannst. Regelmässig ausgeführt, kann Hormon-Yoga deine Beschwerden spürbar lindern & dir mehr Energie, Kraft & Lebensfreude schenken.

### Daten

**Dienstag, 05., 12., 19., 26., Sept. & 03. Okt. 2023; jeweils 19 – 20.30 Uhr**

Keine Einzeltermine buchbar!

### Zielgruppe

Frauen ab 35 Jahren mit spezifischen Beschwerden oder interessierte Frauen, die präventiv Hormon-Yoga praktizieren wollen.

*Wichtig: Hormon-Yoga ist **nicht** geeignet bei hormonell bedingten Tumorerkrankungen, fortgeschrittener Endometriose, grossen Myomen in der Gebärmutter, akuten Herzkrankheiten oder Herzoperationen, Entzündungen im Bauchraum, starker Osteoporose, Schwangerschaft. Yoga ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bitte sprich dich bei Unsicherheiten mit deinem/r Arzt/Ärztin ab.*

### Anzahl Teilnehmer

mind. 4, max. 6 Teilnehmerinnen

### Diverses

Während des Zeitraums des Kurses wird eine tägliche individuelle Übungszeit von 10 bis 20 Minuten empfohlen.

### Preis

Fr. 220.- inkl. Unterlagen (Bei entsprechender Zusatzversicherung anerkennen viele Krankenkassen diese Stunden)

### Leitung

Jasmin Dinkwa

Zertifizierte Yogalehrerin / Yogatherapeutin

jasmin@movingpeople.ch

+41 (0) 79 617 71 22



# Hormon-Yoga-Workshop

für mehr Energie & Lebensfreude

Diese Symptome können gelindert werden:

- Hitzewallungen
- Gewichtszunahme
- Gedächtnisschwäche
- Starke Blutungen / Schmerzen
- Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen
- Ausbleiben der Regel
- Schlafstörungen
- Haarausfall
- Migräne