

H O R M O N Yoga

Hormon-Yoga ist ein speziell entwickeltes Programm für Frauen jeden Alters, speziell ab 30. Veränderungen im Hormonspiegel beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Verfassung. Hormon-Yoga ist ein von Dr. Dinah Rodrigues erweitertes Hatha Yoga. Die speziell entwickelten Übungen nehmen auf natürliche Weise positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem z.B. auf unangenehme Begleiterscheinungen von Menstruation, des Klimakteriums, Unfruchtbarkeit etc.

Hormon-Yoga ist eine klare und dynamische Aneinanderreihung von Körper- (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und geistiger Energielenkung, die in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden und bei mindestens 1 - 2 x wöchentlicher Anwendung zu erstaunlichen Resultaten führt.

Hormon Yoga ersetzt keine medizinisch - therapeutischen Behandlung und muss im Falle einer bestehenden Erkrankung mit dem / der Ärztin besprochen werden.

Y O G A pure

Persönlich - Ursprünglich - Regenerierend - Energievoll

+43 (0)660 / 3643725
urlike.trauner@pem.ac
www.pem.ac

Mag^a . Ulrike Magdalena Trauner



Einzelstunden / - training

Terminvereinbarung unter 0660 36 43 725

INDIKATIONEN DER HORMONYOGA-THERAPIE

Wer sie durchführen kann bzw. bei wem es sinnvoll sein könnte:

- A. Alle Frauen über 35, mit oder ohne Symptome.
- B. Teenager, nur wenn sie Hormonstörungen haben.
- C. TPM Polyzystische Ovarien Eierstock-Zyste - Menstruationskrämpfe übermäßige Menstruationsblutung Ausbleiben der Regelblutung
Dysmenorrhoe / unregelmäßige Blutungen (bitte beachten Sie, dass die Libido ansteigen wird)
- D. Alle Frauen, denen eine Therapie zur Hormon-Neueinstellung verordnet wurde.
- E. Frauen mit geringer Libido.
- F. Die Stress-Übungen können alle machen, auch Männer.
- G. Frauen mit Kinderwunsch.

KONTRAINDIKATIONEN DER HORMON-YOGA-THERAPIE

Damit dieses spezielle Yoga für Sie erfolgreich verläuft, ist es wichtig, dass Sie genau prüfen, ob sie für Sie das Richtige ist. Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin untersuchen und lassen Sie auch regelmäßig ein Hormon-Profil erstellen. Zeigen Sie diese Liste der Kontraindikationen Ihrer Ärztin und lassen Sie sich ausführlich beraten. Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihre Gesundheit.

- A. Schwangerschaft
- B. Nach einer Brustkrebsoperation bei Hormon bedingtem Krebs
- C. Nach einer Operation von nicht Hormon bedingtem Brustkrebs nur auf ärztliche Verordnung, um zu bestätigen, dass die Krankheit nicht Hormon bedingt ist, und nach ärztlicher Erlaubnis der Übungen.
- D. Nach einer kosmetischen Brustoperation nur auf Empfehlung des Arztes
- E. Nach einer Totaloperation nur auf Empfehlung des Arztes
- F. Nach jeder anderen Operation nur auf Empfehlung des Arztes
- G. kleine Myome die Übungen können durchgeführt werden, in manchen Fällen verschwinden sie.
- H. Größere Myome nur mit ärztlicher Erlaubnis
- I. fortgeschrittene Endometriose
- J. sehr leichte Endometriose Es kann mit medizinischer Überwachung praktiziert werden.
- K. Nach einer Herzoperation nur nach Erlaubnis des Arztes und schrittweiser Steigerung.
- L. Frauen mit Blinddarm-Problemen, denen der Blinddarm nicht operiert wurde.
- M. Schwere Osteoporose falls ein Risiko von Brüchen besteht. (Aber bei Osteopenie oder leichter Osteoporose ist HYT empfehlenswert)
- N. Bandscheibenvorfall verlangt angepasste Übungen und sollte sehr vorsichtig durchgeführt werden.
- O. Innenohrentzündung langsames Steigern der Übungen bei vorsichtigen Bewegungen
- P. Nicht diagnostizierten Bauchschmerzen Gehen Sie zuerst zum Arzt um festzustellen, was die Schmerzen verursacht.
- Q. Schilddrüsenüberfunktion machen Sie weniger Übungen für die Schilddrüse und beobachten Sie das Ergebnis
- R. Bluthochdruck HYT wird empfohlen, aber ohne Atemanhalten mit vollen Lungen. Nur Abhahya Kumbaka ist erlaubt (mit leeren Lungen).