



HORMONYOGA FÜR MENSCHEN MIT DIABETES nach Dinah Rodrigues **SENKT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL UND AKTIVIERT DIE DRÜSEN** **HYPOPHYSE — BAUCHSPEICHELDRÜSE — SCHILDDRÜSE — LEBER - NEBENNIEREN**

URSPRUNG HORMON-YOGA?

Entwickelt wurde Hormon-Yoga in den 1990er Jahren von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Nach vielen Jahren der Praxis und Lehrtätigkeit im Yoga entwickelte sie eine Form der Hormontherapie durch Yoga für Frauen in den Wechseljahren, die sie zunächst in Brasilien, dann auch sehr erfolgreich in den USA und Europa bekannt machte. Basierend auf diesem Konzept hat Dinah Rodrigues das Hormonyoga für Menschen mit Diabetes entwickelt. Die Übungsreihe basiert dabei auf demselben Prinzip, ist aber auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt. Während beim Hormonyoga für Frauen vor allem die Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse und Nebennieren stimuliert werden, liegt die Konzentration beim Hormonyoga für Diabetes stark auf der Bauchspeicheldrüse, Nebennieren und Leber.

WARUM HORMON-YOGA?

Das Hormon-Yoga-Programm besteht aus Körperhaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken und Übungen zur inneren Energielenkung. Da es ein ganzheitliches System ist, bewirkt es neben der Stimulierung der Hormondrüsen eine Aktivierung des Stoffwechsels, es stärkt das Immunsystem und belebt den Kreislauf. Es geht darum, den Körper zu achten, ihn kennen zu lernen, sowie in der Lage zu sein ihn positiv zu beeinflussen. Statt die eigene Gesundheit dem Zufall zu überlassen, können Sie selbst dazu beitragen viele Jahre gesund zu bleiben. Hormon-Yoga kann uns helfen, geistige und körperliche Fitness zu schaffen, innere Balance und eine jung gebliebene Ausstrahlung zu erhalten.

HORMON-YOGA FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

Hormon Yoga stärkt das Immunsystem und unterstützt den Abbau von Fettgewebe. Die Bewegungen der Bauchmuskeln massieren und durchbluten die Verdauungsorgane. Dadurch wird die Verdauung beschleunigt. Menschen mit Diabetes profitieren von der Bewegung, von der besseren Verdauung "Wer besser verdaut, hat weniger Zucker". Die Durchblutung der Leber wird angeregt und ihre entgiftende Funktion unterstützt.

Es wurde festgestellt, dass Hormon-Yogapraxis begleitend zu einer medizinischen Behandlung der Erkrankung und entsprechenden Gewohnheits-Änderungen sehr positive Effekte hat. Hormonyoga für Diabetes wirkt harmonisierend und wirkt belebend auf den ganzen Körper und kann von jedem praktiziert werden, z.B. gesunde Partner können einfach mit machen.

Erstmalig können Sie diese Technik jetzt auch in Kirchheim/Teck in einem 10 teiligen Einführungs-Kurs erlernen.

INFO: Ingeborg Pott, Tel: 0178 285 2892

WANN: 10 x Mittwoch, 12.09. – 28.11.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, Kurs Nr. 6468
10 x Mittwoch, 05.12. – 27.02.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, Kurs Nr. 6469

KOSTEN: FBS Kursgebühr 60 EUR

WO: FBS im ZaB, Zentrum am Bahnhof, Eugen-Gerstenmaier-Platz 3, 73230 Kirchheim
Anmeldung: FBS – Familienbildungsstätte Kirchheim/Teck, Tel: 07021-92001-0

AUF DAS BAUCHGEFÜHL HÖREN