

Hormon Yoga

16.03.2009, 08:08 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *cosmicyoga*

Dinah Rodrigues entwickelte diese besondere Yoga-Übungsreihe in den 90-er Jahren zur Stimulierung des weiblichen Hormonsystems. Die Wirksamkeit ist empirisch belegt bei hormonell bedingten Beschwerden jüngerer Frauen, wie beispielsweise Zyklusstörungen, PMS, polyzystischen Ovarien, verfrühter Menopause und ungewollter Kinderlosigkeit. Ebenso bei den typischen Symptomen der Wechseljahre wie Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, Schlafstörungen, verminderter Libido, Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit. Hormon Yoga ist darüber hinaus ein gutes Muskeltraining, sorgt für Flexibilität und Vitalität und beugt langfristig Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Für Frauen eine natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie, die leider noch viel zu wenig bekannt ist. Eine tägliche Übungspraxis von 30 Minuten über einen Zeitraum von 3 -4 Monaten bringt einen signifikanten Anstieg der Hormonwerte, der durch Bluttest nachweisbar ist. Birgit Löwenbrück wurde von Dinah Rodrigues ausgebildet, leitet mit ihr die jährliche Yogalehrerausbildung in Berlin (<http://www.dinahrodrigues.com.br>) und führt monatlich Hormon Yoga Wochenendseminare für betroffene Frauen durch. Das nächste Seminar findet am 28. und 29.03.09 in der Zeit von 10-17 Uhr statt. Nähere Informationen und Beratung per e-mail über die webiste: <http://www.cosmicyoga.de>

Portrait

Birgit Löwenbrück

Diplompädagogin, Yogalehrerin, ausgebildet in Hormon Yoga von Dinah Rodrigues. Dozentin der Erwachsenenbildung (Fachhochschule, VHS, soziale Institutionen, Gesundheitsakademie), Coaching und Beratung von Frauen in Veränderungsprozessen, seit 1985 Trainerin im Frauengesundheitssport, Ausbildung von Kursleitern in Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Stressbewältigung und Meditation.

News-ID: 291353 • Views: 2481 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/291353/Hormon-Yoga.html>