



BETTINA  
HARTMANN

— HORMONYOGA —

# DEN NATÜRLICHEN, WEIBLICHEN WEG GEHEN

Hormonyoga • Vinyasa Flow Yoga • Yoga regenerativ

Die Yogapraxis zur Hormonbalance basiert auf weiblichem Vinyasa Flow Yoga, der Hormon Yoga Therapie nach Dinah Rodrigues und Übungen aus dem regenerativen Yoga.

Als natürliche, ganzheitliche Methode lindert sie Frauenbeschwerden in den Wechseljahren, kann jüngeren Frauen bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus oder auch bei Kinderwunsch helfen und unterstützt so – ganz ohne Nebenwirkungen – körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.

Durch Absinken des Hormonspiegels kommt es in der Zeit der hormonellen Umstellung oft zu einer Unausgeglichenheit der Hormone, die sich in unangenehmen Begleiterscheinungen körperlicher, wie seelischer Art äußern kann. Dauerstress kann sich negativ auf den gesamten Organismus auswirken, der Hormonspiegel kann vorzeitig absinken und eine verfrühte Menopause einleiten oder die Beschwerden der Wechseljahre verstärken.

Yoga und speziell die Übungen zur Hormonbalance machen uns Frauen bewusst, wie sehr körperliches und seelisches Wohlbefinden voneinander abhängen.

Sie können helfen, wieder mit unserem Körper in Kontakt zu treten und zu einer inneren Harmonie zu finden, die unserer wahren Natur entspricht.



BETTINA  
HARTMANN

— HORMONYOGA —

## Vitalität steigern und Ruhe finden

Die Übungen und Techniken der Hormon Yoga Therapie nach Dinah Rodrigues regen die natürliche Hormonproduktion an, entgiften und vitalisieren den gesamten Organismus und harmonisieren den Hormonhaushalt. Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Übungen zum Stressabbau fördern die innere Ruhe und lassen eine tiefe körperliche wie geistige Entspannung erfahren, um den Anforderungen des Alltags gelassener entgegenzutreten zu können.

## Den eigenen, gesunden Rhythmus finden

Als wirkungsvolle Unterstützung dienen sanfte, weibliche Bewegungsabläufe im Vinyasa Flow Stil, um den Fluss der Energie im ganzen Körper anzuregen, Blockaden zu lösen und wieder im eigenen, gesunden Lebensrhythmus anzukommen.

## Altes loslassen, Neues willkommen heißen

Übungen aus dem regenerativen Yoga fördern das Loslassen und Akzeptieren der Veränderungen auf einer tiefen Ebene. Das bewusste »Sich Einlassen« auf den natürlichen Prozess ist eine wichtige Voraussetzung, um zu spüren was in dieser Zeit wirklich gut tut. Daraus entstehen innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, die maßgeblich zur Balance des Hormonhaushalts beitragen.



BETTINA  
HARTMANN

— HORMONYOGA —

## Weiblichkeit leben und genießen

Die Praxis der Hormonbalance ist für alle Frauen, die hormonelle Balance und innere Ausgeglichenheit suchen. Durch die wirkungsvolle Kombination von vitalisierenden Übungen, fließenden, regenerierenden Sequenzen und tiefgreifenden Haltungen kann in der Zeit des Wechsels und hormoneller Unausgeglichenheit der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Übungen werden auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen jeder Teilnehmerin abgestimmt. Es werden einzelne Beschwerden der Wechseljahre oder hormoneller Störungen besprochen und lindernde Maßnahmen vorgestellt.

In bestimmten Fällen ist es erforderlich einige intensive Übungen zu modifizieren. Bitte mit Bettina vor der Teilnahme des Kurses Rücksprache halten bei:

Brustkebs (hormonell bedingt) | akuter Endometriose | großen Myomen | akuten Entzündungen im Bauchraum | starker Osteoporose | akuten Herzkrankheiten | nach Herzoperationen | nicht diagnostizierten Bauchschmerzen | in den ersten drei Monaten nach einer Bauchoperation | erhöhtem Blutdruck | Schilddrüsenüberfunktion | während einer Schwangerschaft sollte Hormonbalance nicht praktiziert werden

Jede Teilnehmerin erhält ein Handbuch als schriftliche Grundlage, um das Gelernte zu Hause wirkungsvoll anwenden zu können. Somit können die Übungen am Ende des Kurses langfristig und dauerhaft erfolgreich in den Alltag integriert werden.

## Mit Gelassenheit, Anmut und Lebensfreude einer neuen Phase der Weiblichkeit entgensehen.



BETTINA  
HARTMANN

— HORMONYOGA —

