

## WORKSHOP Beschreibung

### KURZWORKSHOPS in

### *hoyo* HORMONYOGA



Der 3 stündige KURZWORKSHOP in Hormonyoga findet in unregelmäßigen Abständen statt.

Jeweils Freitags von 16.30 - 19.30 Uhr.

Diesen Kurzworkshop organisiere ich nur dann, wenn Präsenzunterricht möglich ist. Sie können gerne bei mir nachfragen, wann der nächste Workshop stattfinden wird.

Infos über den Workshop bei Amalia Kernjak:

**Email:** [amalia\\_kernjak@zentrum-prema.at](mailto:amalia_kernjak@zentrum-prema.at)

## HORMONYOGA für FRAUEN - Vitalität und Balance

Dinah Rodrigues entwickelte eine Form der Hormonyogatherapie für Frauen vor allem für Frauen in den Wechseljahren. Mit ihrem Standardwerk "Hormon-Yoga, natürliche Balance in den Wechseljahren" wurde sie bekannt.



Als zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin habe ich eine Weiterbildung in Hormonyoga bei Beate Bleif in München gemacht, die Hormonyoga nach Dinah Rodriguez unterrichtet.

2019 habe ich die hoyo(Hormonyoga) Ausbildung bei Dr. Claudia Turske, (Lalla) in Podsdam absolviert (ehemalige Schülerin von Dinah Rodrigues).

Lalla hat Hormonyoga verfeinert und weiterentwickelt. Ihr ist es wichtig, Hormonyoga sanft und freudvoll zu praktizieren und jeden Ehrgeiz wegzulassen.

Im Hormonyoga werden Yoga Asanas (Körperstellungen aus dem Hatha Yoga, dynamische Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga und tibetische Energetisierungstechniken und spezielle Atemübungen wie Agni Bhastrika, (Blasebalg-Atmung zur Erzeugung von innerem Feuer) und Ujjayi (Atmung mit Reibelaut zur Massage der Schilddrüse und Beruhigung des Geistes) und Energielenkung angewandt. Dadurch wird Energie gezielt zu den Eierstöcken, zur Schilddrüse und der Hypophyse gelenkt, um die Hormonproduktion der körpereigenen Drüsen auf eine natürliche Weise zu reaktivieren. Außerdem helfen spezifische Atem- und Meditations-Techniken, Mudras (Handgesten) und Mantras (kraftvolle heilige Silben und Worte, die gesprochen oder gesungen werden) gegen Stresssymptome.

Hormonyoga ist speziell für Frauen, die selbst etwas zur hormonellen Balance beitragen möchten, gut geeignet. Hilft bei PMS, bei hormonellen Ungleichgewicht und den daraus resultierenden Nebenwirkungen, Wechseljahrbeschwerden, Schlafstörungen und bei emotionaler Unausgeglichenheit. Weiters ist Hormonyoga unterstützend bei Kinderwunsch und für junge Frauen mit verfrühter Menopause geeignet.

Die Yogaübungen fördern die Beweglichkeit ganz allgemein und erhöhen die Vitalität. Eine regelmäßige Praxis ist erforderlich. Es ist auch möglich eine kürzere Hormonyoga-Übungsreihe zu praktizieren und diese in den Alltag zu integrieren.

Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst.

Hormonyoga ist nicht geeignet bei Schwangerschaft, Brustkrebs (hormonell bedingt), nach einer kürzlich erfolgten kosmetischen Brust-OP, akuter Endometriose, großen Myomen in der Gebärmutter, kürzlich erfolgte Hysterektomie (Total-OP), bei akuten Entzündungen im Bauchraum, starker Osteoporose, Herzerkrankungen, hohem Blutdruck und bei Schilddrüsenüberfunktion: Bitte um Rücksprache mit Ärztin/Arzt.

**Anmeldung** und Info bei Amalia Kernjak:

**Email:** [amalia\\_kernjak@zentrum-prema.at](mailto:amalia_kernjak@zentrum-prema.at)

Beachten Sie ihre Eigenverantwortlichkeit und den Haftungsausschluss  
Näheres entnehmen Sie bitte dem [Yoga-Infoblatt.pdf](#)