

Trend „Hormon-Yoga“ jetzt auch in Neuss

NEUSS (hko) In Düsseldorf und Köln hat Kerstin Münzer schon erfolgreich ihre Kurse angeboten, nun schwappt der Trend auch nach Neuss: Im „Yogimotion-Studio“, Königsstraße 29, bietet sie ab Anfang September „Hormon-Yoga“ an. „Es ist ein Training speziell für Frauen“, erläutert Münzer. Mit gezielte Entspannungsübungen helfe Hormon-Yoga unter anderem bei den Wechseljahren und bei Menstruationsbeschwerden, erzählt die 35-Jährige.

Übungen lindern Symptome

Ihre Kurse bietet Münzer ab September an, sie empfiehlt ihre Kurse vor allem für Frauen ab 35 Jahren. „Die jüngeren kommen eher wegen Problemen bei der Menstruation, etwa Bauch- oder Kopfschmerzen“, erzählt sie. Die älteren Kursteilnehmerinnen suchen Hilfe bei der Yoga-Lehrerin, um Symptome der Wechseljahre zu lindern, etwa Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. „Werden die Übungen regelmäßig angewendet, tritt schnell Linderung ein“, sagt Münzer. Die Düsseldorferin macht seit fast zehn Jahren Yoga, vor gut zwei Jahren machte



Yoga-Trainerin **Kerstin Münzer** (vorn) macht die Übungen vor. FOTO: MÜNZER

sie sich als Yoga-Lehrerin selbstständig. „Dann bin ich auf Hormon-Yoga gestoßen, und bietet mittlerweile fast nur noch Kurse in diesem Bereich an“, erzählt sie. Denn der Leidensdruck der Frauen sei groß. „Viele kommen immer wieder in meine Kurse“, erzählt Münzer, die den Teilnehmerinnen aber auch ein Skript mit allen Übungen mitgibt, so dass die Frauen zu Hause üben können.

Info www.inbalance-yoga.de, Anmeldung unter ☎ 0163 7586338.