

Hormon Yoga: Verjüngung von innen

Natürlich sorgt es für Stressabbau und innere Balance. Hormon Yoga kann aber noch mehr – es hilft etwa bei Wechseljahr-Beschwerden.

VON MONIKA GÖTZ

Angelika Wegener hat nur positive Erfahrungen gemacht: „Man wird auf jeden Fall geschmeidiger.“ Für die 54-Jährige gehört Hormon Yoga zum Wohlfühl-Programm: „Ich frische dieses Gefühl gerne auf.“

Das tut die Düsseldorferin bei Kerstin Münzer, die grundsätzlich rät, durch regelmäßige Übungen „den Hor-

Für Frauen steigt die Chance, dass ein Kinderwunsch sich erfüllt

monspiegel zu halten.“ Die Yogalehrerin YA (Ausbildungsprüfstelle Yoga Alliance) ist auf Hormon Yoga spezialisiert und gibt diese von der heute 83-jährigen Brasilianerin Dinah Rodrigues in die Welt getragene „Hormonelle Yoga-Therapie“ an Frauen unterschiedlicher Al-



Hormon Yoga hilft Frauen, die unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS) oder Wechseljahr-Beschwerden leiden. Die Übungen sollen den Hormonspiegel auf über 200 Prozent ansteigen lassen. Fotos (2): Privat

tersgruppen weiter.

„Auf den Atem konzentrieren, Augen schließen, sich wahrnehmen.“ So und ähnlich lauten die leisen Anweisungen, mit denen Kerstin Münzer in den Räumen des Neusser Yogastudios „Yogimotion“ von Wiebke Schälkel zu neuen Energiequellen verhilft: „Körperlicher und seelischer Stress werden abgebaut.“ Aber die Auswirkungen sind umfangreicher. Für Frauen steigt die Chance, dass ein Kinderwunsch sich erfüllt, und auch solche, die unter

dem prämenstruellen Syndrom (PMS) oder Wechseljahr-Beschwerden leiden, profitieren von dem positiven Effekt der Übungen.

Obwohl Hormon Yoga nur selten sofort wirkt, sagt auch Gabi Meuser-Odenkirchen (54): „Ich fühle, dass mein Körper darauf anspricht.“ Sie hat mit Yoga-Übungen gute Erfahrungen gemacht und möchte nun in dreistündigen Workshops auch die Wirkung der Übungen spüren, die den Hormonspiegel auf über 200 Prozent ansteigen lassen.



Die Teilnehmerinnen konzentrieren sich bei meditativ anmutender Musik ganz auf sich und ihren Körper. Foto: Götz

„Im Durchschnitt beträgt der Anstieg nach vier Monaten bei einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen pro Monat 254 Prozent“, erklärt Kerstin Münzer.

Sie führt die Frauen in den Workshops sanft an die Übungen heran: „Aufmerksamkeit nach innen richten, bei sich selbst ankommen, Sauerstoff aufnehmen und den Atem beobachten, aber nicht beeinflussen.“ Während sich die Workshop-Teilnehmerinnen bei meditativ anmutender Musik ganz auf sich und ihren Körper konzentrieren, erklärt die Yogalehrerin: „Es ist schon viel erreicht, wenn grundsätzlich tiefer eingeatmet wird. Im Alltag geschieht das oft zu flach.“

Energieströme wirken speziell auf das Drüsen- und Hormonsystem

Die Kombination von intensiven Atem- und Körperübungen stimulieren die Drüsen, die für die Hormonbildung zuständig sind: Eierstöcke, Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse. Denn Hormon Yoga ist eine dynamische Yogaart, die ganz speziell auf das Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und dadurch noch weitere positive Effekte auslöst. Energieströme werden gelenkt und damit geht es den unangenehmen Wechseljahr-Symptomen an den Kragen. „Hitzewallungen, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Haarausfall,



Die Übungen des Hormon Yoga sind auch eine gute Präventionsmaßnahme: Sie helfen, Stress vorzubeugen.

Migräne und Schlafstörungen werden spürbar gelindert und häufig auch komplett beseitigt“, macht Kerstin Münzer Mut, sich auf diese sanfte Weise von lästigen Beschwerden zu befreien.

Dass die ein oder andere Workshop-Teilnehmerin ein „angenehmes Kribbeln“ spürt und sich zunehmend entspannt fühlt, gehört zu den angenehmen Nebenwirkungen, die unmittelbar wahrzunehmen sind. Und das bestätigt die These, dass die speziell abgestimmten Übungen auch als Präventionsmaßnahme einen großen Nutzen haben: „Sie helfen, Stress vorzubeugen.“

Während Angelika Wegener beim Workshop unmittelbar spürt, wie gut ihr diese „Hormon-Auffrischung“ tut, ist auch Gabi Meuser-Odenkirchen angenehm überrascht: „Das fühlt sich sehr gut an.“ Kerstin Münzer wundert das nicht. Sie weiß, dass durch die verstärkte Wahrnehmung des Körpers das Wohlbefinden merklich gesteigert wird: „Es wirkt wie eine Verjüngungskur von innen.“ Der ganze Körper werde gestrafft,

ausgiebig mit Sauerstoff versorgt und darüber hinaus die Muskulatur gekräftigt. Damit sind diese speziellen Yoga-Übungen eine schonende Art, jung zu bleiben.

Auch komplexe Übungen sind leicht in den Griff zu bekommen

Nicht allen Teilnehmerinnen gelingt es von Beginn an, zum Beispiel die Anspannung des Beckenbodens konsequent umzusetzen. Doch Kerstin Münzer weiß aus Erfahrung: „Das sind komplexe Übungen. Aber sie sind leicht in den Griff zu bekommen.“ Alle Teilnehmerinnen des Neusser Workshops sind jedenfalls überzeugt: „So gelingt es uns, gestärkt in den Tag zu starten.“

Das ist Anreiz genug, die Übungen zu Hause weiterzuführen. Schriftliche Anleitungen dazu erhalten die Teilnehmerinnen übrigens, wenn sie die zur Vertiefung der Übungen empfohlenen vier Termine wahrgenommen haben.

Workshop-Termine

In den Räumen der „Yogimotion“, Königstraße 29, 41460 Neuss, werden am 30. Oktober, 6., 13. und 20. November, jeweils von 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr Hormon Yoga-Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Eine Einheit kostet 45 Euro, vier Termine 160 Euro. Anmeldungen unter [kerstin@inbalance-yoga.de](mailto:kersten@inbalance-yoga.de). Weitere Informationen gibt es unter www.inbalance-yoga.de.