

Verjüngung von innen

Hormon-Yoga sorgt für Stressabbau und innere Balance. Es kann aber noch mehr: Hormon-Yoga hilft etwa bei Wechseljahr-Beschwerden.

Kerstin Münzer ist Yoga-Lehrerin. Sie rät, durch regelmäßige Übungen „die Hormonproduktion anzuregen.“ Mit Hormon-Yoga. Darauf ist die Düsseldorferin spezialisiert und gibt diese von der heute 83-jährigen Brasilianerin Dinah Rodrigues in die Welt getragene „Hormonelle Yoga-Therapie“ an Frauen unterschiedlicher Altersgruppen weiter.

Die Kombination von intensiven Atem- und Körperübungen stimuliert die Drüsen, die für die Hormonbildung zuständig sind, erklärt Münzer: Eierstöcke, Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse.

Denn Hormon-Yoga ist eine dynamische Yoga-Art, die ganz speziell auf das Drüsen- und Hormonsystem einwirkt und dadurch noch weitere positive Effekte auslöst. Energieströme werden gelenkt – und damit geht es beispielsweise Menstruationsbeschwerden, PMS und unangenehmen Wechseljahr-Symptomen an den Kragen. „Hitzewallungen, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Haarausfall. Migräne und Schlafstörungen werden spürbar gelindert und häufig auch komplett beseitigt“, macht Kerstin Münzer Mut, sich auf diese sanfte Weise von lästi-



Hormon-Yoga: Die Übungen sollen den Hormonspiegel auf über 200 Prozent ansteigen lassen. Foto: Privat

gen Beschwerden zu befreien.

Am 31. März und am 20. Mai starten in Düsseldorf neue Hormon Yoga Workshopreihen mit je vier Terminen. Anmeldung, weitere Termine und Informationen: Kerstin Münzer, Tel. 0163 7586338, kerstin@inbalance-yoga.de, www.inbalance-yoga.de.