

# HOYO Hormonyoga

Unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit werden beeinflusst von unseren Hormonen.

Wenn der Hormonspiegel nicht mehr in Balance ist, wenn er in den Wechseljahren sinkt oder die Hormondrüsen aus anderen Gründen nicht genügend Hormone ausschütten, hat dies einen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche.

Dr. Lalla Turske hat mit ihrem Hoyo-Hormonyoga eine sanfte und wirksame Methode entwickelt, welche hilft in Balance zu kommen und Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Es kann Frauen unterstützen, ihren Hormonhaushalt in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen und damit das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es hilft, achtsamer mit dem eigenen Körper umzugehen und fördert die Lebensfreude und Energie.

Im Hoyo-Hormonyoga werden durch spezifische Yogastellungen, Atemtechniken und Energielenkung die Hormondrüsen beeinflusst. Neben anregenden Techniken sind auch beruhigende und stressreduzierende Atemübungen ein wichtiger Teil der täglichen Praxis.

Es sind keine Vorkenntnisse für Hormonyoga nötig.

## **Hormonyoga ist nicht geeignet bei**

Krebs • Endometriose • Myomen  
Überfunktion der Schilddrüsen  
starker Osteoporose  
Akuten Herzkrankheiten • Bluthochdruck  
Schwangerschaft • Menstruation  
Entzündungen im Körper