

Workshop Hormon-Yoga

Caroline Chantefort
Yogalehrerin, zertifiziert durch Dinah Rodrigues
07. und 08. Juli 2012

Curriculum vitae:

Caroline Chantefort ist seit vielen Jahren begeisterte Anhängerin von Yoga und Meditation. Sie hat ihre Ausbildung zum Dozenten des Hatha-Yoga mit Hervé Blondon an der Schule Satyam in Montreal abgeschlossen. Bei Dinah Rodrigues machte sie die Ausbildung über Hormon-Yoga für Frauen. Die Erkenntnisse dieser Ausbildung begeisterten sie derart, dass sie ein neues Yoga-Programm für das Hormongleichgewicht erstellte.

Bei Nathalie Camirand D.O. führte sie ihre Arbeiten weiter. Es ist ihr größter Wunsch, die Früchte ihrer Erfahrungen mit Ihnen in diesem Seminar zu teilen.

Was versteht man unter Hormon-Yoga?

- › Es handelt sich um einen natürlichen Ansatz, ein therapeutisches, dynamisches Yoga, das spezifische Körperhaltungen mit einer leistungsstarken und regenerierenden Atemtechnik sowie mit Entspannungstechniken verbindet. Es wird als Prävention oder einfach nur bei einer hormonalen Dysbalance empfohlen.
- › Das Hormon-Yoga hilft, die Ausschüttung der Hormone zu reaktivieren und die physischen und emotionalen körperlichen Symptome, die durch einen Hormonmangel verursacht wurden, zu beseitigen oder zu lindern. Die Übungen des Hormonyogas wirken insbesondere auf die endokrinen Drüsen: Ovarien, Hypophyse, Schilddrüse und Nebennieren.

Das Hormon-Yoga ist gut für folgende Probleme:

- › Probleme während der Menopause und Prämenopause
- › Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- › Mechanische Uterusdysfunktionen
- › Menstruationsbeschwerden
- › Unfruchtbarkeit
- › Schilddrüsenprobleme und Nebennierendysfunktionen
- › Angstzustände und Depression

Es handelt sich um ein tonifizierendes, d.h. aktives und spezifisches Yoga:

- › Es steigert die Vitalität
- › Es stimuliert durch spezifische Übungen das Hormonsystem
- › Es beugt kardio-vaskulären Erkrankungen und Osteoporose vor
- › Es hilft Stress abzubauen und Angstzustände sowie Depression zu lindern
- › Es fördert die Regenerierung und reduziert den Alterungsprozess

Kontraindikationen

- › Während der Menstruation und Schwangerschaft
- › Während einer Hormontherapie bei Brustkrebs

Kosten: 240 €
Kursbeginn: 9.00 Uhr
Kursort: DOK, Rohrdorf, Anzengruberst. 12