

Kandala Hormonyoga

Online-Informationsflyer zu den Themen

1. Was ist das?	Seite 1
2. Wie sieht eine Stunde aus?	Seite 2
3. Für wen ist Kandala Hormonyoga geeignet?	Seite 2
4. Für wen ist Kandala Hormonyoga nicht geeignet?	Seite 3
5. Wann ist eine vorherige Absprache mit dem Arzt notwendig?	Seite 3

1. Was ist das?

- Im Unterschied zu anderen Hormonyogakonzepten machen wir uns das Wissen und die Erfahrungen aus der Yogischen (indischen) Tradition und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zu nutze.
- Dies kombinieren wir in einem ausgewogenen Stundenaufbau (bestehend aus: Meditation, Mobilisation, aktiven Yogaasanas und YinYoga Haltungen).
- Zu Beginn der Kursreihe steht eine kurze Einführungsveranstaltung (ca. 30 Minuten), in der ich kurz den Unterschied zwischen der westlichen und östlichen Sichtweise auf die Wechseljahre beschreibe.
- Wir machen einen kurzen Ausflug in die Anatomie.
- Ebenso erläutere ich den Behandlungsansatz der Energie- und Atemlenkung, der die Basis des Hormonyoga darstellt.

Hierbei erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ein Tiefgreifender Ausflug in die einzelnen Themen ist in der Kürze der Zeit nicht möglich.

2. Der Stundenaufbau

- Meditation: Wir üben uns in der Nutzung der Kraft unserer Gedanken und in Techniken der Energielenkung.
- Yang Yoga: wir führen Mobilisationsübungen und Yogaasanas aus. In Anlehnung an das Hormonyogakonzept von Diana Rodriguez.
- Yin Yoga: Über verschiedene Asanas aus dem Yinyoga beeinflussen wir die Meridiane, der aus TCM-sicht, an den Wechseljahren beteiligten Organe.

3. Für wen ist Kandala Hormonyoga geeignet?

- **Frauen in der Prämenopause:** (ca Mitte/Ende 30) beginnt oft schleichend und unauffällig
 - Zyklusverkürzung oder Zyklusschwankungen
 - schleichende Gewichtszunahme
 - Venenprobleme
- **Frauen in der Peri Menopause** (ca ab 45 / 50. Lebensjahr)
 - Hitzewallungen
 - Schlaflosigkeit
 - Nervosität
 - depressive Verstimmungen
 - beginnender Abbau der Knochendichte
 - trockene Schleimhäute
 - Neigung zu Blasenentzündung
 - erhöhte Reizbarkeit/Aggressivität
 - Libidoverlust
 - Kopfschmerzen
 - Konzentrationsprobleme
 - Gewichtzunahme, erhöhte Cholesterinwerte, Blutdruckerhöhung (wenn sich die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nicht geändert haben)
- **Frauen in der Postmenopause:** (frühestens 1 Jahr nach der letzten Periode)
 - Erschlaffung des Unterhautgewebes
 - häufige Blasenentzündungen, trockene Schleimhäute
 - erhöhtes Stressempfinden
- **Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch**, wenn andere Körperliche Ursachen ausgeschlossen wurden
- **Frauen mit hormonellen Schwankungen jeglicher Art** (z.B. PMS)
- **Hormonelles Ungleichgewicht**

5. Für wen ist Kandala Hormonyoga nicht geeignet?

- In der Schwangerschaft
- Bei Krebserkrankungen
- Akute Endometriose
- Schilddrüsenüberfunktion
- Akute Entzündungen im Bauchraum
- Nach Operationen
- Akute Herzerkrankungen
- Bei unbehandeltem Bluthochdruck

4. Wann ist eine vorherige Absprache mit dem Arzt notwendig

- Große Myome im Uterus
- Bei Asthma
- Bluthochdruck in Behandlung
- Herzerkrankungen

Die Bestätigung des Arztes wird schriftlich benötigt, eine Behandlung ohne wird in den oben aufgeführten Fällen ausgeschlossen.