



Ulricas Hormonyogaworkshops
lovordas och efterfrågan är stor i hela
Sverige, så missa inte chansen här i
Kungsör!

HORMONYOGA

Varför vänta en dag till? Börja träna NU!

Kan yogaövningar få kroppen att producera naturliga hormoner?

JA! Bye, bye vallningar och torra slemhinnor!

Tabu

"Klimakteriet, det gäller andra – inte mig." Det är först när det hormonella upproret ställer till med riktiga besvär som man söker hjälp.

Problemlös menopaus

Det är synd, för om vi förbereder oss bättre på kroppens förändring, så kan den ställa in sig själv på en mer eller mindre problemlös menopaus, till och med utan hormontillskott.

Körtlar

Därför får du på den här workshopen lära dig ett yogaprogram med en kroppsegen höjd hormonhalt som effekt. Här kombineras olika yogatekniker, som alla siktar in sig på

- Äggstockar
- Sköldkörtel
- hypofys
- binjurar

Bhastrika

En väsentlig roll i denna hormonyoga har en andningsteknik, som kallas **Bhastrika**, en kraftfull andningsteknik som verkar som massage på de inre organen och aktiverar den egna energin. Den gör yogaövningarna mera dynamiska och förstärker på så sätt deras effekt.

Studie

En studie visar att östrogenhalten hos kvinnor i aktuell ålder efter fyra månader höjdes med **254 procent!!** Typiska övergångsbesvär som vallningar, irritation, huvudvärk, sömnstörning och torra slemhinnor blev påtagligt mindre eller försvann helt. Ju oftare övningarna genomförs, desto högre hormonvärde.

Vilka rekommenderar man hormonyoga?

Alla friska kvinnor från 35 år och uppåt. Även pms och mensproblem, infertilitet osv i all åldrar. Många har besvär och vet inte att det beror på låg hormonnivå.

Kostnad: 300 kr

Anmäl till info@shantiyoga.se eller 0738-375305

www.shantiyoga.se