



KINDERWUNSCH  
ZENTRUM  
AUGSBURG

# *Hormon-Yoga*

# Hormon - Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, die ihren Ursprung in Indien hat und die körperliche und geistige Übungen vereint. Aufgrund der Vielzahl an positiven Effekten auf das Wohlbefinden erfreut sich Yoga in der westlichen Welt immer größerer Beliebtheit. Mittlerweile haben sich viele verschiedene Yogastile, wie beispielsweise Hatha Yoga, Vinyasa Yoga oder Kundalini Yoga herausgebildet, deren Fokusse unterschiedlich stark auf sportlichen und meditativen Aspekten liegen.

Auch für Frauen mit Kinderwunsch birgt das Hormonyoga viele Vorteile!

## Wirkung:

Im Allgemeinen werden Hormone durch Drüsen in Körper produziert und lösen als Botenstoffe gewisse Reaktionen im Körper aus. Eine besondere Bedeutung kommt bei Kinderwunsch der Hirnanhangsdrüse zu, die als Schaltzentrale zwischen Hormonen und Gehirn fungiert, sowie den Geschlechtsdrüsen. Mit Hilfe gezielter Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken lassen sich weibliche hormonergebende Drüsen, und Organe, positiv beeinflussen. Zudem werden gewünschte Hormone, die unser Wohlbefinden steigern, verstärkt produziert. Das Allgemeine Wohlbefinden ist für eine ausgewogene Hormonbalance von großer Bedeutung. Zu den das Wohlbefinden steigernden Hormonen zählen:

- I Das Stresshormon Cortisol
- I Das Schmerzhormon Endorphin
- I Das Glückshormon Serotonin
- I Das Schlafhormon Melatonin

Auf diese Weise wird das hormonelle Steuerungssystem doppelt positiv beeinflusst: Zum einen durch die allgemeinen positiven Effekte auf das Wohlbefinden, denn Stress wirkt sich negativ auf weibliche Hormone wie Östrogen und Progesteron aus. Zum anderen werden gewünschte Körperregionen gezielt angesprochen und aktiviert.



## Zielgruppe:

- I Frauen in den Wechseljahren: Vermeidung von Schweißausbrüchen und anderen Beschwerden in Folge eines unausgeglichene Hormonhaushalts
- I Junge Frauen: Reduzierung der Beschwerden während der Periode, wie z.B. Unterleibsbeschwerden
- I Frauen mit Kinderwunsch: Unterstützung der Eierstöcke
- I Frauen mit psychischen Beschwerden, wie Schlafstörungen und dauerhaftes Stressempfinden

## Frauen, die auf Hormon-Yoga verzichten sollten:

- I Brustkrebspatientinnen
- I Frauen, die an Endometriose leiden
- I Während einer Schwangerschaft oder Menstruation
- I Frauen, die an Osteoporose leiden
- I Frauen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Schilddrüsenüberfunktion



## Techniken:

Beim Hormon-Yoga werden Elemente aus dem klassischen Hatha-Yoga sowie dem Kundalini-Yoga eingesetzt und mit tibetischen Heilmethoden ergänzt.

- I Bhastrika: Hierbei handelt es sich um eine besonders kraftvolle Atemübung, die Energie im Körper freisetzen soll und bewirkt, dass die inneren Organe sanft massiert werden.
- I Ujjayi: Mit Hilfe dieser Atemübung wird die Schilddrüse massiert und Entspannung bewirkt.
- I Bandhas: Durch das bewusste Anspannen bestimmter Muskelgruppen werden Körperöffnungen verschlossen und die Energie auf diese Weise an bestimmte Orte gelenkt.
- I Tibetische Energielenkung: Diese Technik bewirkt das aktive Steuern der Energie zu einer Drüse. Tibetische Energielenkung: Diese Technik bewirkt das aktive Steuern der Energie zu einer Drüse.