

Kundalini Yoga meets Hormon Yoga

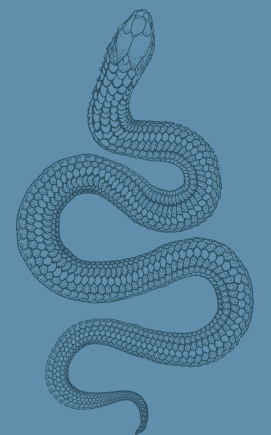
Awaken your Energy

November 2nd 2024 / 10.00 - 14.00 hrs

www.mytinyyogospace.de

49,- €

120 minutes class & vegetarian brunch
including food & drinks



Booking:

WhatsApp @0163 2588570

Mail: s.schlessmann@gmail.com

download application at

www.mytinyyogospace.de

Stefanie Schießmann



Wenn Du schon einmal einer Kundaliniyoga-Class beigewohnt hast, dann werden Dir die Techniken des Hormonyogas vertraut erscheinen und genauso „vice versa“.

In der indischen Philosophie glaubt man fest daran, dass in jedem Menschen eine schöpferische und spirituelle Kraft am unteren Ende der Wirbelsäule „schlummert“. Diese wird symbolisiert durch die zusammengerollte, schlafende Schlange „Kundalini“. Wird diese durch Kundaliniyoga-Techniken „erweckt“, schlängelt sich die Kundalini entlang der feinstofflichen Wirbelsäule durch alle Chakren bis hinauf zum obersten Chakra und „erleuchtet“ uns.

Auch für nicht so spirituelle Yogis, sind die intensiven Techniken eine Abwechslung und Bereicherung und erzielen definitiv eine Wirkung, und sei es auch „nur“ auf physischer Ebene.

Im Hormonyoga geht es darum, mit Übungen, die eine Art „Crossover“ aus dem Kundalini- und Hathayoga darstellen, hormonelle Disbalancen unterschiedlichster Art zu harmonisieren. Diese Disbalancen können sich unter anderem durch das PMS (Prämenstruelles Syndrom), Menstruationsbeschwerden, die Wechseljahre, unerfüllten Kinderwunsch oder Schilddrüsenunter- oder überfunktionen bemerkbar machen. Auch nach einer (oder gar mehreren) Kinderwunschbehandlungen, wird der weibliche Körper ins hormonelle „Chaos“ gestürzt. Auch hier kann Hormonyoga dabei helfen, die Hormone wieder ins natürliche Gleichgewicht zu bringen. Die sehr dynamische Praxis zielt durch spezielle Atemübungen in Verbindung mit gezielten Bewegungsabläufen auf eine Stimulation der Hormondrüsen (u.a. Eierstöcke und Schilddrüse) und Organe. Auch die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin und des „Schlafhormons“ Melatonin wird stimuliert und wirkt sich positiv auf unsere Stimmung, Schlafqualität und das gesamte Nervensystem aus. Intensive Atemtechniken, dynamische Asanas, Mediationen und Mantras machen diesen Workshop zu einem Erlebnis, der sich ganz und gar von einer klassischen Hathayogastunde abhebt.