

Durch eigene Kraft zur inneren Balance finden

Hormon-Yoga für Frauen



In dem ganzheitlichen Hormon-Yoga-Programm sind Elemente aus verschiedenen Yogarichtungen vereint. Foto: hormonyoga-stern

pm. Vor einigen Jahren entwickelte die Brasilianerin Dinah Rodrigues ein spezielles Yoga-Programm mit gezielten Übungen zur Harmonisierung des Hormonspiegels. Das Hormon-Yoga ist für Frauen in den Wechseljahren, aber auch für junge Frauen mit Zyklusproblemen oder unerfülltem Kinderwunsch geeignet. Das hormonelle Yogaprogramm entstand vor zwanzig Jahren nach einem Besuch bei ihrem Gynäkologen: Die Untersuchung hatte ergeben, dass ihr Hormonspiegel für ihr Alter ungewöhnlich hoch war, was den Arzt überraschte, Dinah Rodrigues aber auf ihre jahrzehntelange, intensive Yoga-Praxis zurückführte.

Nach eingehenden physiologischen Studien begann sie, Übungen zusammenzustellen, die im Gegensatz zum traditionellen Yoga ganz spezifisch auf das hormonelle Steuerungssystem einwirken sollten. Im Jahre 2001 führte sie mit einer Gruppe von Gynäkologen an Kliniken in Sao Paulo an über 100 Frauen mit einem durchschnittlichen Alter von 47 Jahren eine wissenschaftliche Studie durch.

Nach rund vier Monaten waren bei allen Teilnehmerinnen die Symptome wie Hitze, trockene Schleimhäute, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen erheblich gemildert oder sogar ganz verschwunden und die Hormonwerte hatten sich um 254 Prozent erhöht.

Hormon-Yoga greift ein Frauenthema auf, das Frauen in den Wechseljahren oder jüngere Frauen mit unregelmäßigem Zyklus, mit prämenstruellen Beschwerden oder mit unerfülltem Kinderwunsch betrifft. Hormon-Yoga kann das gesamte Organsystem ankurzeln, die Hormonerzeugung reaktivieren und uns biologisch jung halten – vorausgesetzt natürlich, dass die Übungen mindestens viermal pro Woche über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt werden.

In dem ganzheitlichen Hormon-Yoga-Programm sind Elemente aus verschiedenen Yogarichtungen vereint, die alle gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, die Hirnanhangdrüse und die Nebennieren wirken. Außerdem beinhaltet es ein spezielles Anti-Stress-Programm.

Die Übungen werden mit Atem-, Energielenkungs-, Visualisations- und Meditations-techniken kombiniert.

Die kräftige, schnelle Blasebalgatemung wie auch die körperlichen Übungen stärken die Bauchmuskulatur, stimulieren die inneren Organe und die Hormondrüsen und kurbeln den Stoffwechsel an. Außerdem lenken die Visualisierungstechniken zusätzlich Energie zu jenen Zielorten, die für die Produktion der Sexualhormone verantwortlich sind.

Deshalb hilft Hormon-Yoga bei Wechseljahrsbeschwerden, die durch den Mangel an Östrogen bedingt sind. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Gereiztheit können mithilfe der Praxis von Hormon-Yoga auf sanfte Art ausgeglichen werden.

Mithilfe des Hormon-Yoga wird den Frauen eine Technik geschenkt, durch die sie ganz natürliche Vorgänge im ihrem Körper aus eigener Kraft bewältigen und in etwas Positives transformieren können.

Das Konzept des Hormon-Yoga scheint bestechend. Entsprechend wächst auch die

Zahl ihrer Anhängerinnen. Sie sehen darin eine lang ersehnte Alternative zur Hormonersatztherapie, die in den letzten Jahren mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko in Zusammenhang gebracht worden und stark in Verruf geraten ist.

Viele Frauen wünschen sich gerade bei Wechseljahrsbeschwerden ein ganzheitliches Therapiekonzept, bevor, quasi als letzter Ausweg, zu Medikamenten gegriffen wird. Hormon-Yoga wirkt nicht nur den klassischen Wechseljahrsbeschwerden entgegen, sondern beugt auch Gelenkproblemen und Osteoporose vor, die beide durch den sinkenden Östrogenspiegel mit verursacht werden können.

Zudem verspricht die Yoga-Praxis auch Schönheit: Denn die Anregung des körpereigenen Östrogens kann das Training auch die Produktion der Kollagenfasern unter der Hautoberfläche fördern, was für ein frischeres, jugendlicheres Aussehen sorgt. Das Hormon-Yoga ist somit ein ganzheitliches System, das auf den ganzen Menschen wirkt.

Weitere Infos unter www.hormonyoga-stern.de.

Qualifizierung zur Tagespflegeperson

Am 11. März beginnt neuer Kurs in der Familienbildungsstätte

pm. Kindertagespflege ist eine besonders individuelle und flexible Form der Kinderbetreuung, bei der die Kinder im Haushalt der Tagespflegeperson oder im Haushalt der Eltern betreut werden.

Kinderbetreuung in Familien eignet sich besonders für Säuglinge und Kleinkinder, aber auch für Kindergarten- und Schulkinder, die ergänzend zu Kindergarten und Schule Betreuung benötigen.

Die Qualifizierung zur Tagespflegeperson umfasst 160 Unterrichtsstunden, die in fünf

Teile untergliedert sind, sowie die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder.

Vor Beginn der Qualifizierung findet für Interessierte ein Gespräch beim Tageselternverein in Kirchheim statt.

Am Dienstag, 11. März, beginnt in der Familien-Bildungsstätte in Kirchheim ein neuer Kurs mit dem Namen „Vorbereitende Qualifizierung für Tageseltern“.

An insgesamt zehn Abenden werden Inhalte rund um die Tageseltern Tätigkeit den anwe-

senden Teilnehmern vermittelt. Nach Beendigung des Kurses findet ein Hausbesuch durch eine Sozialpädagogin vom Tageselternverein statt.

Anschließend kann mit der Betreuung von Tageskindern begonnen werden. Die weitere Qualifizierung findet praxisbegleitend statt.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Regionalabteilung Kirchheim des Tageselternvereins Kreis Esslingen e.V. unter den Telefonnummern 07021/8072361 und 07021/8072362.

Melodika

Freie Plätze

sr. Der Zither- und Akkordeonverein Kirchheim beginnt wieder mit neuen Melodika-Kursen für Kinder im Alter von etwa fünf bis sieben Jahren. Die Melodika ist ein ideales Einstiegsinstrument für Kinder, die einmal ein anderes Tasteninstrument wie Akkordeon, Klavier oder Keyboard erlernen möchten. Beim Unterricht erhalten die Kinder musikalische Grundkenntnisse, außerdem wird gesungen, geklatscht und mit Rhythmusinstrumenten gespielt. Weitere Informationen gibt es bei Franz Hanicz unter 07021/6124.

Das Gehirntraining Life Kinetik

Auch für Menschen mit neurodegenerativen Krankheiten

pm. Geeignet ist das Bewegungs- und Gehirntraining Life Kinetik nicht nur für Berufstätige und Sportler, sondern auch für Menschen mit neurodegenerativen Krankheiten wie zum Beispiel: Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Demenz, M. Parkinson, Multiple Sklerose und zerebrale Durchblutungsstörungen. Darüber informiert die Life Kinetik Trainerin Romy Geller bei einer Infoveranstaltung am Samstag, 1. Februar, von 15 bis 16 Uhr in der Linksstraße 19 im Haus „linksambach“ in Ötlingen:

Wer regelmäßig an Life Kinetik-Kursen teilnimmt, verbessert die psychische und physische Leistungsfähigkeit, erhöhe die Aufnahmekapazität, verzögert demenzielle Symptome und steigert das visuelle System, so Geller. Zudem profitieren die Teilnehmer bei regelmäßigem Training im Bereich der Krea-

tivität, der Aufmerksamkeit, der Konzentration sowie der Leistungs-, Organisations- und Merkfähigkeit. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die die Wirkungsweise des Trainings belegen. Die Erfolgsformel lautet: Wahrnehmung plus Gehirn-jogging plus Bewegung ist gleich mehr Leistung.

Mehr körperliche Bewegung ist nach neuen Studiendaten auch der wichtigste Einzelfaktor bei der Demenzprävention, doch am besten funktioniert die Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität. Beim deutschen Neurologenkongress im Oktober 2013 in Dresden, standen nicht nur neue Therapien im Fokus, sondern auch die Hirngesundheit, wo es in absehbarer Zeit noch keine kausal wirksamen Therapien geben wird, also vor allem bei neurodegenerativen Krankheiten. „Sport mit Hirnjogging kombinieren“,

so Geller: „Genau das ist Life Kinetik, sprich sowohl Denksport als auch Bewegungstraining in einem“. Dem Gehirn werden nicht alltägliche Aufgaben gestellt – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Der „Spaß beim Lernen“ spielt dabei auch eine sehr große Rolle.

Neu ab Februar im Kursplan, zusätzlich zu den Starter- und Fortgeschrittenen-Kursen ist auch der Kurs „Zurückfinden in den Alltag – durch Bewegung und Lachen“: Das Training wird nach dem Prinzip der Ganzheitlichkeit in den Therapieplan eingefügt. Die Übungen sind leicht umzusetzen, bei speziellen körperlichen oder auch geistigen Beeinträchtigungen werden sie individuell verändert und angepasst. Anmeldungen sind unter 01520/9480691 oder unter www.romy-lifekinetik.de möglich.

Verein für Deutsche Schäferhunde SV eV
Ortsgruppe Kirchheim-Jesingen

Saisonstart 2014!

Beginn unserer neuen Kurse für alle Rassen:

Welpenkurs: Sa., 15. 2. 2014, ab 15 Uhr
Junghundekurs: Do., 20. 2. 2014, ab 18 Uhr
Begleithundekurs: ab sofort jeden Do. ab 19 Uhr
Agility-Anfängerkurs: Mo. 31. 3. 2014, ab 18.30 Uhr

Um Anmeldung über die Homepage wird gebeten:
www.sv-jesingen.de

HORNOX Steakhouse

Leichtes und Leckeres nach dem vhs-Kurs

Täglich 4 Tagesangebote, Lieferservice bis 23 Uhr
Sa./So. und feiertags durchgehend warme Küche
Reservierung telefonisch unter 07021/47388

Marienstraße 5 · 73230 Kirchheim · www.hornox.de · am Schweinemarkt

Englisch für die Generation 50+

Sie wollen sich im Urlaub und auf Reisen verständlich machen, bei Ihren Enkelkindern „mithalten“ können oder einfach geistig fit bleiben durch Fremdsprachen lernen und ganz nebenbei noch nette Menschen kennenlernen?

Anfängerkurse
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenig Grammatik, aber viel Spaß.

Konversationskurse
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen oder Jahre zurückliegendem Schulenglisch.
Dieser Kurs hat seinen Schwerpunkt im gesprochenen Englisch.

Jeweils 1 x wöchentlich für 60 Minuten in kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre

Kontakt und weitere Informationen:
Michaela Blessing, Bohнауweg 35, 73230 Kirchheim, Tel. 07021/76371

LachYoga - Lachen ist gesund!

Stärken Sie Ihr Immunsystem und halten Sie sich fit mit dem einfachen, jedoch sehr wirkungsvollen Training des Zwerchfells und Ihrer Lachmuskeln!

Lachen Sie mit beim LachAbend dem dauerhaften Lachtraining

Montags 19.00 - 20.15 Uhr, 14-tägig
Donnerstags 19.30 - 20.45 Uhr, 14-tägig

Einstieg jederzeit möglich. Um Anmeldung wird gebeten.

Wehrstraße 39
in 73230 Kirchheim/Teck

LACHSCHMIEDE
by Porcupine Leben

www.lachschmiede.de lachen@lachschmiede.de 07021/971497

Damit Ihnen das nicht auch passiert, lieber gleich zur

Die Nr. 1 im Großraum Stuttgart

Kursbeginn 30. Januar

www.yachtschule-offo.de Tel. 07153-25005

+++ Neue Kurse - Frühjahr 2014 +++

- Faschingsferien-Theorie-Intensivkurs
- MotorradTheorie-Intensivkurse
- Lkw Klasse C/CE und C1/E Kurse
- Lkw Weiterbildung T95-September 2014!!!

Fahrschule Kuebel

- Kursbeginn Abendkurse alle Filialen

Info unter www.fahrschule-kuebel.de



Romy Geller: Life Kinetik ist sowohl Denksport als auch Körpertraining.

Foto: Privat

Anzeigenwerbung?

DER TECKBOTE
KIRCHHEIMER ZEITUNG

Werben Sie in **Sonderveröffentlichungen!**