

Hormonyoga workshop

med Dr. Claudia Turske (Lalleshvari), 5–7 Mars 2010

Hur kvinnor upplever hormonförändringar är olika från individ till individ. Med hormonyoga får du tillgång till ett naturligt alternativ till hormonterapi (medicinsk behandling) - en dynamisk metod som kombinerar andnings- och stressminskningsövningar med yoga och ger ökad självkänedom.

Dr. Claudia Turske inleder workshoppen med att förklara hur hormonsystemet fungerar och beskriver besvär som uppstår när östrogennivåerna sänks. Resterande del av workshoppen kommer hon att noggrant lära ut hur hormonyoga kan utövas på egen hand. Vad som krävs är lite tålmod och regelbunden träning vilket ger tydliga resultat.

Hormonyoga-metoden kan hjälpa:

- Förebygga eller minska perimenopausala och menopausala symtom som oregelbunden menstruation, kraftig blödning, blodvallningar, sömnstörningar, huvudvärk, torra ögon, vaginala förändringar, håravfall, viktökning, minskad libido eller extrem känslomässig stress,
- Premenstruella syndrom (PMS)
- Kvinnor med fertilitetsproblem

Dessa och andra symtom och besvär kommer till följd av en naturlig nedgång i hormonproduktionen, som börjar vid cirka 35 års ålder. Under åren med perimenopausala och klimakteriesymptom är det inte alltid kvinnor förstär eller vill medge att de kan ha hormonliknande besvär. Andra söker hjälp via hormonbehandling (HT), men på lång sikt HT kan dölja andra symtom och försämra vår självkänedom om kroppen och hur vi mår.

Hormonyoga-metoden har även visat sig vara mycket effektiv för kvinnor med PMS eller fertilitetsproblem.

Hormon yoga för vem?

Hormon yoga är för kvinnor ålder 35 +, med PMS, perimenopausala besvär eller klimakteriebesvär, dvs kvinnor som:

- söker ett alternativ till HT eller önskar avbryta HT.
- lider av hypotyreos – brist på sköldkörtelhormon
- vill bli gravida.

Kontraindikationer?

Hormon yoga bör undvikas under graviditet, återhämtning från hjärtkirurgi, de första 3 månaderna efter bukkirurgi, och om du lider av:

- Stor, aktiv, godartad tumör i livmodern, t ex fibroids
- Hypertyreos – överskott av sköldkörtelhormon
- Hypertoni (högt blodtryck)
- Endometrios
- Bröstcancer
- Hjärtsjukdom
- Benskörhet
- Astma

Var och när?

Fredag 5 Mars 2010 kl.19.00-21.00
Lördag 6 mars 2010 kl.09.00-12.00, 15.00-17.00
Söndag 7 mars 2010 kl.09.00-12.00, 15.00-17.00

Pris: 2600 kr

Adress: Timmermansgatan 10

T-bana: Mariatorget

Anmälan

Mejla till info@yogashakti.se, ange namn, adress och telefonnummer. Betala anmälningsavgiften på 500 kr för att garnatera din plats, resterande kursavgift betalar du till BG: 271-8203 senast 1 mars. OBS! anmälan är bindande.

Deltagare i workshoppen måste fylla i en analysblankett och returnera till: lalleshvari@cityyoga.de. Ditt svar kommer att behandlas konfidentiellt.



YogaShakti