



Frau im Wandel - Hormon Yoga für Frauen in Neu-Ulm am 25. und 26. Juni 2005

Es ist bekannt, daß Stress eine überaus negative Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat. Man weiß auch, daß es eine direkte Verbindung zwischen Stressentwicklung und hormonellen Veränderungen gibt.

Für viele Frauen über 40 beginnt oft eine mehr oder weniger dramatische Umstellung, die sich aus inneren wie äusseren Veränderungen bedingt:

- viele Frauen leiden unter Inkontinenzproblemen oder einer Blasen-/Gebärmutter-senkung ohne daß sie wissen, daß dies hormonell bedingt sein könnte
 - die Kinder werden selbständiger oder ziehen ganz aus
 - die Partnerschaft ist oft in einem Umbruch
 - die Berufstätigkeit wird reflektiert und auf ihren Sinn hin überprüft
 - das eigene Alter lässt persönliche Lebensfragen deutlicher werden
- Und darüberhinaus beginnt der Körper sich hormonell umzustellen.

Es entsteht oft eine innere Unruhe, verbunden mit dem Gefühl von Leere.

Was viele *nicht wissen* ist, wie sie über den Körper mit *Bewegung* und *Meditation* positiv und vorbeugend auf diese Entwicklungen einwirken können.

Ein kleines Forschungsteam in Brasilien hat entdeckt, daß Frauen, die über einen längeren Zeitraum nach einem speziell zusammengestellten Programm Yoga geübt haben, innerhalb von 3 Monaten die körpereigene Hormonbalance verbessern konnten. So kam es z.B. zu einer Erhöhung der Östrogenwerte und einer Senkung des Cholesterinspiegels. Es trat eine Linderung bei emotionalen Problematiken wie Depression und Schlafstörungen ein. Das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in den eigenen Körper wuchs.

Ich habe das Glück gehabt, Dinah Rodrigues, die Gründerin und Yogalehrerin der Internat. Yoga Teachers Association (Brasilien), im Juni 2002 kennenzulernen. Und ich habe bei ihr eine Ausbildung gemacht, durch die ich ihr Konzept nun weitergeben kann.

Dinah's Programm besteht aus verschiedenen Yoga-Richtungen, wie Hatha Yoga, Kundalini Yoga und buddhistischen Meditationen. Es wird viel mit visuellen Übungen gearbeitet (z.B. Übungen mit dem inneren Blick) und mit wiederholten Atemübungen, wodurch tatsächlich (wissenschaftlich nachgewiesen) die Hypophyse aktiviert wird.

Dieses Wochenende liegt mir sehr am Herzen. Ich möchte eine Alternative für die Frauen anbieten, die nicht unter dem veränderten Hormonhaushalt leiden und nicht zu Pillen greifen wollen. Zum einen entspannt die „Hormon-Yoga-Therapie“ und aktiviert zum anderen die Selbstheilungskräfte. Ausserdem klärt sie den Geist!

Leiterin: Charlotte Skutta, Yogalehrerin (GGF, BDY und Yoga der Energie),
Diplom Masseurin und Diplom Thai Masseurin (Seriöse Chinesische
medical Thai Massage).

Ort: Praxis S. Keller-Kropp, Memelstraße 24, Neu-Ulm

Zeit: Sa. 25.06.05 10.00 - 19.00 Uhr und So. 26.06.05 9.30 - 15.00 Uhr

Kosten: 140 € (einschließlich Obst, Tee und Übungsunterlagen)

Weitere Infos: Charlotte Skutta Tel: 02205 / 3177, E-Mail: charlotteskutta@web.de
Elke Beutler Tel: 0731 / 40 39 624, E-Mail: ebeutler@arcor.de

Bitte eine Unterlage/Yogamatte mitbringen!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Wochenende „Frau im Wandel - Hormon Yoga für Frauen“ an. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem Verrechnungs-Scheck gültig oder nach Überweisung auf das Konto: Charlotte Skutta, Kontonummer: 163 284 508, Postbank Köln, BLZ: 370 100 50 . Die Kosten betragen 140 €.

Name.....

Adresse

Tel. Beruf

Yogavorkenntnisse

Ich erkläre, daß ich für meine Teilnahme an dem Kursus und für die sich daraus ergebenden Konsequenzen selbst verantwortlich bin.

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn erfolgt volle Rückerstattung, danach 50% der Kosten. Bei Abmeldung innerhalb 2 Wochen vor Seminarbeginn erfolgt Rückerstattung nur, wenn eine Ersatzteilnehmerin gestellt wird.

.....
Ort Datum

.....
Unterschrift

Senden an: Elke Beutler
Friedrichsstraße 24
89233 Neu-Ulm/Pfuhl