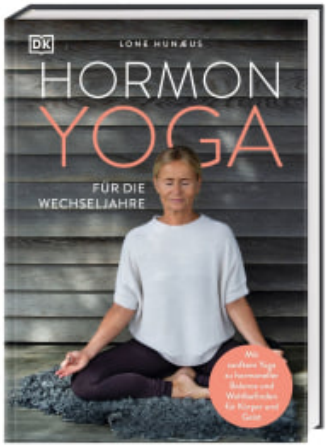
DK Verlag (Hrsg.), Lone Hunæus

Hormonyoga für die Wechseljahre

Mit sanftem Yoga zu hormoneller Balance und Wohlbefinden für Körper und Geist. 14 Yoga-Serien – auch für Anfängerinnen



Hormone in Balance – mit sanftem Yoga durch die Wechseljahre
• **14 gezielte Yoga-Sequenzen** zur Stimulierung der Hormonproduktion
• **Ganz natürlich und effektiv** Wechseljahresbeschwerden wie **Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen** lindern
• Einfache **Hormonyoga-Serien** in 30 Minuten – ohne Vorkenntnisse oder aufwändiges Sport-Equipment
• **Schritt-für-Schritt erklärt:** mit Basis-Übungen, Meditationen und Tabelle zum Ausfüllen als Trainingstracker.

Deine Yoga-Routine für mehr Wohlbefinden & Lebensqualität
Wenn Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, spüren wir das oft körperlich und emotional. **Hormon-Yoga ist eine natürliche Methode** , um Beschwerden während der Menopause zu reduzieren und deine Hormonproduktion auszubalancieren.
Die erfahrene Yoga-Lehrerin Lone Hunæus begleitet dich in diesem **Buch speziell für Frauen** durch **14 wohltuende Yoga-Sequenzen** , die deinen Hormonhaushalt aktivieren und ausbalancieren – **alltagstauglich und auch für Anfängerinnen geeignet** . Die Hormonyoga-Übungen werden **anschaulich erklärt** und durch Atemtechniken, Meditationen und praktische Tipps ergänzt. Ob präventiv oder bei akuten Beschwerden: Die **30-minütigen Serien** lassen sich flexibel an deine Bedürfnisse anpassen und helfen dir, mit neuer Energie und Wohlbefinden durch die Lebensmitte zu gehen.

Mit Hormonyoga das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität auf natürliche Weise verbessern!

DK Verlag (Hrsg.), Lone Hunæus

Hormonyoga für die Wechseljahre

Mit sanftem Yoga zu hormoneller Balance und Wohlbefinden für Körper und Geist. 14 Yoga-Serien – auch für Anfängerinnen

ISBN 978-3-8310-5205-9
160 Seiten, 178 x 247 mm
Mit farbigen Fotos
€ 19,00 (D) / € 19,60 (A)