



Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren Dinah Rodrigues

Dieses Buch ein wichtiger Berater für jede Frau, die sich selbst helfen will, und ein Begleiter in der Zeit der Menopause und danach. Die Autorin schlägt für diese Phase im Leben einer Frau eine erprobte, natürliche und ganzheitliche Behandlung vor, die durch innere Massage und Lenkung der individuellen Lebensenergie die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen anregt. Dadurch werden die Symptome der Wechseljahre beseitigt oder zumindest gemildert. Sehr fundiert, ausführlich und einfühlsam schildert sie zunächst die vielen möglichen körperlichen und emotionalen Symptome der Wechseljahre, wie sie es selbst erlebt hat, sowie deren herkömmliche medizinische Behandlung. Allein deshalb ist es für jede Frau ein äußerst wertvoller Ratgeber, denn viele Zusammenhänge werden erst nach der Lektüre klar.

Dabei will die Autorin Brücken schlagen und verbindet die uralte Yogalehre mit moderner Wissenschaft. Im praktischen Teil werden verschiedene Yogaübungen vorgestellt. Selbst wenn sich eine Frau noch nie mit Yoga beschäftigt hat, findet sie hier durch ausführliche Erklärungen und viele Bilder einen leichten Einstieg. Aber auch Yogaerfahrene und Yogalehrer finden hier ganz neue Anwendungsweisen. Die Autorin erklärt zudem die Unterschiede der verschiedenen Yogaschulen und bezieht zahlreiche weitere Aspekte mit ein, die ihr hilfreich erscheinen. Somit ist dieses Buch wirklich für jede Frau und für viele Therapeuten eine echte Bereicherung.

Klappenbroschur, 300 Seiten

 [Download Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Bala ...pdf](#)

 [Online lesen Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Ba ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren Dinah Rodrigues

280 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch ein wichtiger Berater für jede Frau, die sich selbst helfen will, und ein Begleiter in der Zeit der Menopause und danach. Die Autorin schlägt für diese Phase im Leben einer Frau eine erprobte, natürliche und ganzheitliche Behandlung vor, die durch innere Massage und Lenkung der individuellen Lebensenergie die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen anregt. Dadurch werden die Symptome der Wechseljahre beseitigt oder zumindest gemildert. Sehr fundiert, ausführlich und einfühlsam schildert sie zunächst die vielen möglichen körperlichen und emotionalen Symptome der Wechseljahre, wie sie es selbst erlebt hat, sowie deren herkömmliche medizinische Behandlung. Allein deshalb ist es für jede Frau ein äußerst wertvoller Ratgeber, denn viele Zusammenhänge werden erst nach der Lektüre klar. Dabei will die Autorin Brücken schlagen und verbindet die uralte Yogalehre mit moderner Wissenschaft. Im praktischen Teil werden verschiedene Yogaübungen vorgestellt. Selbst wenn sich eine Frau noch nie mit Yoga beschäftigt hat, findet sie hier durch ausführliche Erklärungen und viele Bilder einen leichten Einstieg. Aber auch Yogaerfahrene und Yogalehrer finden hier ganz neue Anwendungsweisen. Die Autorin erklärt zudem die Unterschiede der verschiedenen Yogaschulen und bezieht zahlreiche weitere Aspekte mit ein, die ihr hilfreich erscheinen. Somit ist dieses Buch wirklich für jede Frau und für viele Therapeuten eine echte Bereicherung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dinah Rodrigues studierte Psychologie und Philosophie an der Universität von Sao Paulo. Nach vielen Jahren der Praxis und Lehrtätigkeit im Yoga entwickelte sie eine Form der Hormontherapie durch Yoga für Frauen in den Wechseljahren. Durch dieses „Hormonyoga“ wurde sie in ganz Brasilien bekannt, wo sie in zahlreichen Städten immer wieder Kurse abhält. Auch in den USA und in Portugal ist man auf sie aufmerksam geworden. Einmal im Jahr kommt Dinah Rodrigues nach Deutschland und gibt Unterricht in dieser sanften und effektiven Therapieform.

Download and Read Online Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren Dinah Rodrigues #XU1GCB4ZEKJ

Lesen Sie Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues für online ebook Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues Bücher online zu lesen. Online Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues ebook PDF herunterladen Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues Doc Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues Mobipocket Hormon-Yoga: Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues EPub