

sensapromo

Hormoni u ravnoteži



Hormonalna joga namijenjena je ženama u menopauzi i prirodno je rješenje za ublažavanje teškoća tijekom tog životnog ciklusa. Tečajeve hormonalne joge, kao i vikend radionice, vodi instruktorka Renata Reiner, a održavaju se u Rijeci i Opatiji te prema potrebi i u Zagrebu

Menopauza je neugodno razdoblje za većinu žena, ali isto tako ona je prirodan životni ciklus te kao takav traži i prirodno rješenje za teškoće koje donosi. Kako joga djeluje na zdravlje iznutra, uravnotežuje organizam, puni ga energijom, pomlađuje i uspostavlja unutarnji mir, s pomoću određenih vježbi i tehnika disanja potpomognutim ciljanim usmjeravanjem energije u određene endokrine žlijezde, moguće je na prirodan način ponovno uspostaviti hormonalnu ravnotežu te ublažiti simptome menopauze. Takvu vrstu vježbanja, odnosno hormonalnu jogu, osmislila je Brazilka Dinah Rodrigues, kao prirodnu alternativu nadomjesnoj hormonalnoj terapiji.

Tehnike vježbanja, disanja i usmjeravanja energije koje se primjenjuju u hormonalnoj jogi možete svladati na radionicama i tečajevima koje organizira njezina učenica Renata Reiner, diplomirana instruktorka joge, koja osim izobrazbe iz hormonalne joge ima i bogato iskustvo u vođenju tečajeva hatha joge, joge za probleme s kralježnicom, joge za djecu, trudnice i joge za treću dob.

Cilj tečajeva hormonalne joge je osposobiti polaznice da ovladaju određenim tehnikama vježbanja, disanja i vizualizacije, koje nakon završenog tečaja mogu svakog dana samostalno primjenjivati kod kuće.

Sretna menopauza uz jogu

Hormonalna joga namijenjena je ženama starijim od 35 godina, kao i onima kod kojih je uslijedila prerana menopauza, ženama koje se iz određenih razloga ne žele podvrgnuti hormonalnoj terapiji ili je žele prekinuti, ženama s neostvarenim majčinstvom te u posebnim slučajevima mladim djevojkama s izrazitim menstrualnim tegobama.

Osim što na prirodan način potiče proizvodnju hormona, hormonalna joga ublažava simptome menopauze, poput valova vrućine, suhoće rodnicice, razdražljivosti, nesanice, glavobolje, migrene, jakih krvarenja i bolova u zglobovima, te oslobađa od stresa, puni nas energijom i revitalizira organe.