

HORMONE YOGA THERAPY volgens Dinah Rodrigues voor vrouwen en mannen

1 dag workshop met KRIST'L D'HAENE

Zondag 25 maart van 10 tot 17h

Hormone Yoga Therapy (HYT) is een dynamische vorm van yoga, ontwikkeld door de 90 jarige Dinah Rodrigues (Brazilië). HYT bestaat uit een serie van oefeningen met als doel de hormoon productie te (re)activeren en aldus de symptomen van laag hormoon gehalte te elimineren en/of de onevenwichtige hormoon balans te herstellen. Symptomen van hormonale disbalans bij vrouwen zijn o. a. premenstrueel syndroom, onregelmatige cyclus, onvruchtbaarheid, polycyclische eierstok, schildklier dysfunctie, menopauze klachten, depressie. Symptomen bij mannen zijn o.a. verlaagd libido, verminderde fertiliteit en viriliteit, andropauze klachten, moeheid, depressie.

De combinatie van ademhalingstechnieken met dynamische oefeningen, *bandhas* en circulatie van energie, masseren de inwendige organen en activeren de hypothalamus, de hypofyse, de schildklier, de bijniere, de eierstokken en de teelballen tot het produceren van (meer) hormonen. Daarbij zijn de kalmerende anti-stress en ontspannende oefeningen uiterst effectief om stress te reduceren. Stress heeft namelijk een zeer negatieve impact op de hormoon gehalten.

Tijdens de workshops leer je stap voor stap de HYT en ontspannings serie aan. Je krijgt ook een hand-out mee. De hele set duurt 30 minuten en met 3 a 4 keer per week oefenen komt de hormoon balans weer in evenwicht. De workshop staat open voor mannen en vrouwen van alle leeftijden. Voorkennis van yoga is niet noodzakelijk.

Uitwisseling van energie: 95 euro

Voor informatie en registratie : Krist'l D'haene, +32 477 039 512, kristldhaene@gmail.com ; rekening nr. BE 05 3900 9535 3075. Voor registratie in Nederland: josephinebroeders@gmail.com, 06 10 759 534

Meer info over Dinah: www.dinahrodrigues.com.br

Docente Krist'l D'haene: Krist'l is moeder, vroedvrouw, yoga docente (Kundalini, pre en postnataal, hormoon yoga), hypnobirthing docente, craniosacraal therapeut en ayurveda leefstijl-voedings consulent. Zij woont sinds 2,5 jaar in Gent na 16 jaar in Laos, Thailand en Cambodja waar zij werkte als vroedvrouw voor verschillende internationale organisaties en yoga opleidingen volgde. In Cambodja had ze ook haar eigen praktijk *Pregnancy, Birth & Beyond*: holistische begeleiding van vrouw, partner en baby vanaf conceptie tot jong ouderschap. Op zoek naar meer opleiding kwam ze in 2015 naar Gent. In de lente van 2017 volgde ze bij Dinah Rodrigues de opleidingen Hormoon Yoga Therapy voor menopauze, andropauze en diabetes. Krist'l houdt erg veel van lesgeven in yoga en wil graag mensen inspireren om gelukkige en gezond te leven. Zij beoefent zelf HYT en voelt zich heel gelukkig met een herstelde hormoon balans in de menopauze, op een heel natuurlijke manier.



17 jan 2018



17 jan 2018