

YOGA FÜR FRAUEN

„Weiblichkeit genießen“



*Mit Adrienne Eigemann
und Bettina Hartmann*

PRAXIS FÜR JEDE LEBENSPHASE

„Weiblichkeit genießen“

Yoga kann für Frauen in jeder Lebensphase eine wirksame Hilfe auf dem Weg zur hormonellen Balance und inneren Ausgeglichenheit sein. Sich mit der weiblichen Energie verbinden, die eigene Mitte finden, sich mit Gelassenheit dem Rhythmus des eigenen Lebens hingeben, Frausein genießen: das alles steht im Fokus dieser fließenden Yogapraxis. Sanfte, dynamische Bewegungsabläufe und tiefgreifende Haltungen, verbunden mit dem Atem, lassen Leichtigkeit und Lebendigkeit erfahren. Die regenerierende und Energie spendende Wirkung von Yoga wird spürbar. Wohltuend und heilsam für Körper, Geist und Seele.



*Workshops, Gruppen-
und Einzelunterricht*

HORMON YOGA

*„Den natürlichen,
weiblichen Weg gehen“*

Hormonyoga, die natürliche ganzheitliche Methode zur Hormonbalance, lindert Frauenbeschwerden in den Wechseljahren und kann jüngeren Frauen bei hormonellen Störungen, wie PMS, unregelmäßigem Zyklus oder auch bei Kinderwunsch helfen. Die erfolgreiche Übungsmethode, die von Dinah Rodrigues entwickelt wurde, regt die natürliche Hormonproduktion an, entgiftet und vitalisiert den gesamten Organismus und schenkt jugendliche Ausstrahlung. Entspannungstechniken und Übungen zum Stressabbau entfalten ihre heilsame und beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Unterstützend regen sanfte, fließende Bewegungsabläufe den Fluss der Energie im ganzen Körper an. Das Loslassen auf einer tiefen Ebene wird gefördert, das Akzeptieren und Zulassen von Veränderungen wird über das Finden der eigenen Mitte und die Konzentration auf das, was wirklich wichtig ist, möglich. Zufriedenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude werden von innen heraus erfahrbar und bringen den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht.

FERTILITY YOGA

„Den Moment voll auskosten – ein Stück mehr bei sich ankommen“

Fertility Yoga ist eine Yogapraxis speziell für Frauen mit Kinderwunsch. Fertility Yoga ist nicht nur als alternative Ergänzung zu medizinischen Fertilitätsbehandlungen gedacht, sondern richtet sich an alle Frauen, die ihre Fruchtbarkeit ankurbeln oder erhalten wollen. In den USA wird Fertility Yoga bereits erfolgreich an renommierten Fertilitätskliniken eingesetzt und findet großen Anklang bei Frauen mit Kinderwunsch. Fertility Yoga steigert die Fruchtbarkeit der Frau, indem er Stress reduziert und Vitalität, sowohl physisches als auch emotionales Wohlbefinden steigert. Sowohl während der Menstruation als auch bei Endometriose kann diese sanfte, entspannende Yogapraxis geübt werden. Fertility Yoga eignet sich auch hervorragend als Anti-Aging-Behandlung für Frauen. Während dieser fließenden, meditativen Yogapraxis kann sich die verjüngende und wohltuende Wirkung von Yoga ganz entfalten.

PARTNER YOGA

„In Verbindung treten“

Yoga heißt Verbinden, Einswerden. Im Partner Yoga steht die Verbindung zum Partner im Mittelpunkt. Vertrauen, Einfühlungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit, alles worauf sich eine gute Beziehung und Freundschaft aufbaut, kann in der gemeinsamen Atmung, Bewegung und Haltung erlebt und vertieft werden. Man lernt die Stärken und Schwächen des Partners zu würdigen, Grenzen zu respektieren, Wünsche und Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Dabei erfährt man mehr über sich selbst und sein Gegenüber. Gegensätze, die vom andern trennen, können aufgelöst werden, ohne sich selbst dabei aufzugeben. Die Harmonie zwischen Geben und Nehmen, Unterstützen und Loslassen, Stärke und Verletzlichkeit, Intimität und Individualität, Eigenständigkeit und Gemeinschaft wird gefördert. Wenn Energie, Atem und Bewegung zweier Menschen sich verbinden, dann ist Yoga eine neue, intensive Begegnung mit dem Partner, Freund, Freundin, Mutter, Tochter ... Dies kann jede Beziehung vertiefen und bereichern und macht auch noch Spaß.

BETTINA HARTMANN

*„Mit Gelassenheit dem
Rhythmus des eigenen
Lebens vertrauen“*

Bettina Hartmann wurde von Dinah Rodrigues zur zertifizierten Hormon Yoga Therapeutin ausgebildet. Zuvor absolvierte sie eine umfassende Yogalehrerausbildung bei Patricia Thielemann, Spirit Yoga Berlin. Sie ist speziell ausgebildete Rücken und Gelenke Yogalehrerin, unterrichtet Vinyasa Flow Yoga und Hormonyoga in Workshops und individuell abgestimmten Intensivkursen und leitet Yoga Retreats auf Mallorca. Ihr Fokus liegt auf den präventiven und therapeutischen Aspekten von Yoga, als vorbeugende Übungspraxis oder gezielt als wirkungsvolle Hilfe bei Problemen des Rückens, der Gelenke oder bei hormonellen Beschwerden. Sie möchte Frauen unterstützen, mit Yoga auf natürliche Weise ihr hormonelles Gleichgewicht zu erlangen und mit Gelassenheit und Lebensfreude den natürlichen Veränderungen in einer neuen Phase der Weiblichkeit zu begegnen.

- *zertifizierte Yogalehrerin (YA)*
- *zertifizierte Hormon Yoga Therapeutin (I.Y.T.A.)*

ADRIENNE EIGEMANN

*„Durch Yoga dem eigenen
Wesen und dem Wesentli-
chen näher kommen“*

Adrienne Eigemann ist von der amerikanischen Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin. Sie absolvierte eine Yogalehrerausbildung unter der Leitung von Patricia Thielemann bei Spirit Yoga Berlin und bildete sich in den USA u.a. am renommierten Chopra Center in Carlsbad, Kalifornien weiter. Regelmäßig lässt sie sich von international bekannten Yogalehrern wie von Max Strom's Teacher Training Intensive inspirieren. Ihr Vinyasa Flow Yoga ist kraftvoll und sanft, dynamisch und meditativ, geerdet und lebendig zugleich. Adrienne Eigemann unterrichtet Yoga aus Leidenschaft. Sie ist von der heilenden und transformierenden Kraft des Yoga überzeugt. Mit Fertility Yoga bietet sie Frauen ein ganzheitliches Konzept an, das Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt. Darüber hinaus entwickelte sie eine entspannende und regenerierende Yogapraxis für Frauen mit Endometriose. Adrienne Eigemann ist auch von Spirit Yoga ausgebildete Pre- und Postnatal Yogalehrerin.

- *zertifizierte Yogalehrerin (YA)*
- *zertifizierte Pre- und Postnatal Yogalehrerin*



TERMINE

*Workshops, Gruppen- und Einzelunterricht
mit Adrienne Eigemann und Bettina Hartmann*

Bitte erfragen Sie Infos zu aktuellen Workshops, Veranstaltungsorten,
Gruppen- oder Einzelunterricht per Mail oder Telefon oder besuchen
Sie unsere Websites.

Adrienne Eigemann

<i>Phone</i>		0174-3100474
<i>E-Mail</i>		info@sunmoonyoga.de
<i>Web</i>		www.sunmoonyoga.de

Bettina Hartmann

<i>Phone</i>		0172-3073855
<i>E-Mail</i>		info@yoga-bettinahartmann.de
<i>Web</i>		www.yoga-bettinahartmann.de