

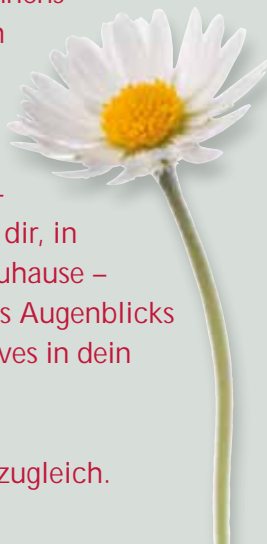
# Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.


Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 [info@santosha-yogaderfreude.de](mailto:info@santosha-yogaderfreude.de)

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:  
[www.santosha-yogaderfreude.de](http://www.santosha-yogaderfreude.de)

## Hormonyoga: Unbeschwert durch die Wechseljahre

Workshop



# Hormonyoga: Unbeschwert durch die Wechseljahre

Der weibliche Körper mit seinen verschiedenen Zyklen und Phasen ist ein Wunderwerk. Doch manchmal ist der Wechsel von der einen Phase in die andere mit unangenehmen Begleitscheinungen verbunden. Wenn du die Zeit des Wandels in der zweiten Lebenshälfte, die dich hinführt zu mehr Freiheit in deiner Lebensgestaltung, zu mehr Aufmerksamkeit für dich selbst, zu mehr Gelassenheit – kurz: zu neuen Ufern –, entspannt durchleben und sie vielleicht sogar als bereichernd empfinden möchtest, können dir Yoga und Ayurveda wirkmächtige Unterstützer sein. Dinah Rodrigues hat ein ausgeklügeltes Hormonyoga speziell für Frauen in den Wechseljahren entwickelt. In diesem Workshop lernst du die von ihr zusammengestellten Asanas, Atemübungen, Mudras (Handhaltungen) und Energielenkungsübungen kennen, die deine Hormone wieder in Balance bringen und dir auf allen Ebenen zu Wohlbefinden verhelfen können. Darüber hinaus erhältst du Empfehlungen aus dem Ayurveda für diese besondere Lebensphase.

Spezielle Meditationen runden diese Auszeit ab.



## Ablauf des Workshops:

### Vormittags (9:30–12:30 Uhr):

Einführung: Erläuterungen zur Wirkungsweise von Hormonyoga auf Körper und Energielevel  
Pranayama (Atemübungen)  
Mudras: Erläuterungen und Praxis  
Yogaeinheit nach Dinah Rodrigues, 1. Teil  
Yoga-Nidra (erfrischender Yogaschlaf)

### Mittagspause (12:30–14:00 Uhr)

### Nachmittags (14:00–17:00 Uhr):

Pranayama (Atemübungen)  
Erläuterungen zu Faktoren mit Einfluss auf den Hormonhaushalt  
Empfehlungen für Ernährung und Lebensweise u. a. aus dem Ayurveda  
Energielenkungen  
Yogaeinheit nach Dinah Rodrigues, 2. Teil  
Abschlussentspannung und -meditation



## Was erwartet dich in diesem Workshop?

Effiziente Methoden,  
um dich rundherum  
wohl zu fühlen:

- 🌸 Eine speziell für das Ausbalancieren der Hormone und für das allgemeine Wohlbefinden entwickelte Yoga-sequenz nach Dinah Rodrigues
- 🌸 Weitere Yogaübungen für spezielle Bedürfnisse und Beschwerden
- 🌸 Mudras (Fingerhaltungen) und Atemübungen, die dir wieder neue Energie geben und dein Nervensystem beruhigen
- 🌸 Energielenkungsübungen zur Stimulierung der Drüsen
- 🌸 Empfehlungen zu Ernährung und Lebensweise inkl. Anregungen aus dem Ayurveda
- 🌸 Ein eigens für diesen Workshop erstelltes Handout mit Anleitungen und Tipps