The background of the entire image is a soft-focus photograph of lavender flowers. The flowers are in shades of purple and blue, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The overall tone is calm and soothing.

Hormonyoga

gegen Stress

mit Charlotte Toma

Geführte Übungen,
Atemtechniken & Meditation,
begleitet von sanfter Musik und Klängen

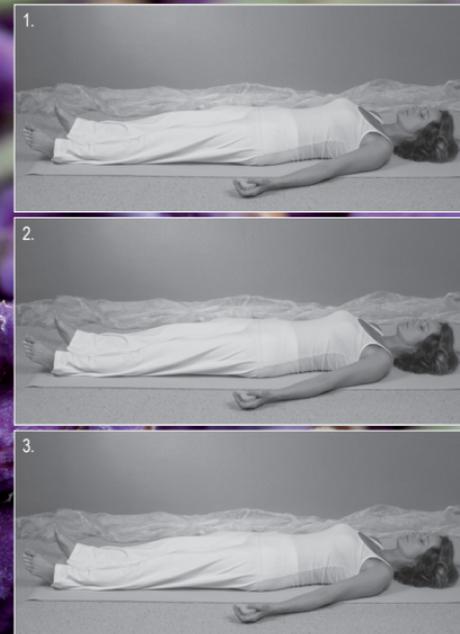
Dis-Stress, negativer Stress ist eine Reaktion von Körper Geist und Seele auf starke Anforderungen jeglicher Art. Dazu gehören u.a. Zeitdruck, seelische Belastungen, Existenzängste, Krankheit, Perfektionsansprüche. Er wirkt sich ungünstig, ja sogar schädlich auf die Hormonerzeugung im Körper aus. Gezielte Übungen sorgen bereits nach kurzer Zeit für hormonelle Balance. In der Regel stellt sich bei regelmäßigem Üben wieder ein stabiler Zustand ein.

Auf der CD haben wir für Sie geführte Übungen, Atemtechniken und Meditation aufgenommen. Das sind 42 Minuten Entspannung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Körperübungen, angenehme Klänge, sanfte Musik, im Wechsel mit Stille und Atemkonzentration, rhythmisieren die Übungen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Auf dieser CD lernen Sie folgende Mittel gegen Stress kennen:

- Selbstanalyse (Svadhyaya)
- Pranayamas (Atemübungen)
- Übungen für das vegetative Nervensystem
- Asanas, Mudras und Mantras für Hormonausgleich und Energiefluss
- Übungen mit beruhigender Energie
- Entspannung und Visualisierungen

1. Anfangsentspannung und Entspannung mit Klang und Atem



2. Geführte Meditation



3. Surya Namaskar halb, Das halbe Sonnengebet



4. So-Ham – für die innere Mitte

1. Sitzhaltung und Fingerhaltung



2. Jnana Mudra



3. Armbewegung im Wechsel



4. Armbewegung im Wechsel



5. Armbewegung im Wechsel



5. Mentale Ruhe

1. Sitzhaltung



2. Hände hinter dem Rücken verschränken



3. Den Oberkörper zum Boden senken



4. Nachspüren und Atmen



6. Suptavakrasana – das Krokodil



6. Zum Stehen kommen



7. Namaste

8. Sich sammeln

