

## Hormonyoga und Stressmanagement

Dieses Hormon-Yoga-Programm ist nicht nur ein Übungsplan, es ist eine individuelle Reise zu mehr Balance und Wohlbefinden. Mit einer klaren Struktur, wissenschaftlich fundierten Methoden und persönlicher Betreuung bietet es nachhaltige Lösungen für Frauen in den Wechseljahren, die ihre Beschwerden aktiv in den Griff bekommen und ihre Lebensqualität verbessern möchten.

### Ein ganzheitliches 12-wöchiges Programm

#### Sitzung 1: Einführung in Hormonyoga und Stressmanagement

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - **Verständnis der hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren**
    - **Einführung in-Hormonyoga und dessen Vorteile**
    - **Bewusstsein für Stressfaktoren und deren Auswirkungen**
  - **Hausaufgabe: Tägliche Praxis der Bauchatmung (5 Minuten)**
- 

#### Sitzung 2: Grundlegende Hormonyoga-Übungen und Stressbewältigung

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - **Erlernen erster Hormon-Yoga-Übungen**
    - **Einführung in einfache Stressbewältigungstechniken**
  - **Hausaufgabe: Tägliche Praxis der gelernten Yoga-Übungen und PMR (15 Minuten)**
- 

#### Sitzung 3: Vertiefung der Yoga-Praxis und Achtsamkeit

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - **Erweiterung des Yoga-Repertoires**
    - **Einführung in Achtsamkeitstechniken**
  - **Hausaufgabe: Tägliche Praxis der Yoga-Übungen und Achtsamkeitsmeditation (20 Minuten)**
-

#### Sitzung 4: Atemtechniken und Stressabbau

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - Erlernen spezifischer Atemtechniken zur Stressbewältigung
    - Integration dieser Techniken in den Alltag
  - **Hausaufgabe: Tägliche Praxis der Wechselatmung (10 Minuten) und Anwendung bei Bedarf**
- 

#### Sitzung 5: Umgang mit Hitzewallungen und Schlafstörungen

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - Spezifische Techniken zur Linderung von Hitzewallungen und Verbesserung des Schlafs
  - **Hausaufgabe: Anwendung der Techniken bei Bedarf und vor dem Schlafengehen**
- 

#### Sitzung 6: Stressmanagement im Alltag

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung im Alltag
  - **Hausaufgabe: Führen eines Stresstagebuchs für eine Woche**
- 

#### Sitzung 7: Vertiefung der Hormonyoga-Praxis

- **Dauer: ca. 90 Minuten**
  - **Ziele:**
    - Erweiterung und Vertiefung der Yoga-Praxis
  - **Hausaufgabe: Tägliche Praxis der erweiterten Yoga-Sequenz (25 Minuten)**
-

### Sitzung 8: Emotionale Balance und Selbstfürsorge

- Dauer: ca. 90 Minuten
  - Ziele:
    - Förderung der emotionalen Stabilität und Selbstfürsorge
  - Hausaufgabe: Tägliche Praxis der Selbstmitgefühl-Übungen (10 Minuten)
- 

### Sitzung 9: Integration von Bewegung und Entspannung

- Dauer: ca. 90 Minuten
  - Ziele:
    - Kombination von körperlicher Aktivität und Entspannung zur Stressbewältigung
  - Hausaufgabe: Praxis des Yoga-Flows und Yoga Nidra an alternierenden Tagen
- 

### Sitzung 10: Soziale Unterstützung und Kommunikation

- Dauer: ca. 90 Minuten
  - Ziele:
    - Bedeutung sozialer Netzwerke und effektiver Kommunikation in stressigen Zeiten
  - Hausaufgabe: Anwendung der Kommunikationsstrategien im Alltag
- 

### Sitzung 11: Individuelle Anpassung der Praxis

- Dauer: ca. 90 Minuten
- Ziele:
  - Anpassung der Yoga- und Stressmanagement-Praxis an individuelle Bedürfnisse

Hausaufgabe: Umsetzung des individuellen Übungsplans

---

### Sitzung 12: Zusammenfassung

- Dauer: ca. 90 Minuten
- Ziel:
  - Hormonyoga Praxis