

## TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE HORMON YOGA PRAXIS ZU HAUSE

- ◆ Bedeutung eines Rituals:  
Ein Ritual besteht aus einer Reihe von Bewegungen, Worten oder Aktionen, die uns durch häufige Wiederholung konditionieren und in einen erwünschten mentalen Zustand versetzen.
- ◆ Keine Übungen während der Menstruation ausführen, oder es mit Bauchatmung, anstatt Bhastrika versuchen.
- ◆ Bevor dem Üben:  
Vom Arzt den Östradiol-Spiegel messen lassen
- ◆ Tabelle zur Bewertung der Symptome ausfüllen
- ◆ Nach einem Monat üben nochmals Fragebogen ansehen
- ◆ Nach 4 Monaten -im Idealfall täglicher Praxis den Hormonspiegel wieder kontrollieren lassen
- ◆ Hat sich der Hormonspiegel normalisiert, reicht 2-3x pro Woche das Üben der Serie

## TABELLE ZUR BEWERTUNG DER SYMPTOME

0 = nicht vorhanden, 1 = schwach, 2 = mittel, 3 = stark

Hitzewallungen			Migräne		
Depression			Vaginale Trockenheit		
Unruhe und Herzrasen			Libidoverlust		
Schlafstörungen			Emotionelle Verstimmung		
Reizbarkeit			Beklemmungen		
Unruhe			Panik		
Mattigkeit			Apathie		
Lustlosigkeit			Gelenkbeschwerden		
Kopfschmerzen			Schwacher Geruchssinn		
Hautkribbeln oder Hautstechen			Trockene Haut		
Gedächtnisschwäche			PMS (Prämenstruelles Syndrom)		
Haarausfall					
Brüchige Nägel					

## ÜBUNGSTAGE – TABELLE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<b>Jan</b>																																
<b>Feb</b>																																
<b>März</b>																																
<b>April</b>																																
<b>Mai</b>																																
<b>Juni</b>																																
<b>Juli</b>																																
<b>Aug</b>																																
<b>Sept</b>																																
<b>Okt</b>																																
<b>Nov</b>																																
<b>Dez</b>																																

Übung ausgeführt: Mit a bezeichnen  
Übung nicht ausgeführt: Mit / bezeichnen