



Hormonální jógová terapie

...ideální pŕuhodinka jógy pro ženy 35+

Hormonální jógová terapie (HJT) je velmi účinná pŕuhodinka jógy. Je určena ženám (i jógou dosud nepolíbeným :-)), které pociťují jakékoliv příznaky hormonální nerovnováhy. Skvělá je pro ženy v přechodu, nebo po přechodu.

Pomáhá ženám s nepravidelnou nebo bolestivou menstruací, PMS, řeší i neplodnost, nedostatečnou činnost štítné žlázy, emocionální nestabilitu, nespavost, zhoršení paměti, problémy s pleťí a s vlasy.

Sestavu HJT se naučíte během dvoudenního semináře.

Cvičíte si pravidelně doma, alespoň 3x týdně. Cvičení je velmi jednoduché, zvládnou ho ženy v každém věku.

Více o HJT, zkušenosti žen, které už cvičí, termíny seminářů aj. najdete na

www.yogavila.com

...nebo otočte...

Zkušenosti žen s Hormonální jógou



V roce 2014 mi byla diagnostikována hypofunkce štítné žlázy, bylo to v době prvního těhotenství. Léčba pomocí Euthyroxu má trvat do konce života, což je fakt se kterým jsem se nechtěla smířit, ale dlouho jsem nenašla adekvátní léčbu bez léků. Až se mi dostal do ruky článek o hormonální józe... Zuzka je naprosto skvělá cvičitelka. Profesionalitu skloubí s empatií a vlídností. Hormonální jógu cvičím 4. měsícem 3x v týdnu a mé problémy se štítnou žlázou se konečně zlepšily! Což je

fenomenální. Mohla jsem si konečně snížit dávkování Euthyroxu. Věřím, že jej v budoucnu vysadím úplně. Lépe doživotně cvičit než být závislá na chemické léčbě.

Adéla Šmídová, 33 let



Na kontrole mi zjistili horší výsledky osteoporozy, začínající prolaps dělohy, často jsem měla bolesti páteře, nemohla jsem pohnout s váhou, byla jsem depresivní a v zrcadle jsem se nechtěla vidět. Dcera mě nepolitovala, ale za pár dnů mi řekla, že mě přihlásila na kurz hormonální jogy. Mezi mladými děvčaty jsem si připadala jako exot, ale Zuzka, která vedla kurz, se mi líbila a byla ke mně moc milá. Docela to šlo, i když některé cviky mi trochu dělaly potíže a tak jsem začala cvičit častěji, abych zjistila, zda se zlepším. Teď cvičím 3. měsíc 5 až 6x v týdnu. Cvičení mě oslovilo, protože jsem se po něm cítila lépe a velmi brzy jsem viděla výsledky. Zpevnilo se mi pánevní dno a břišní svaly, má kůže vypadá mnohem lépe, přestala mě bolet záda, upravila se mi váha a celé tělo je pružnější a pevnější. V neposlední řadě

mi cvičení přináší i velkou radost psychickou. Letos mi bude 72 let a dokud to bude možné, budu cvičit stále.

Magda, 72 let

Mgr. Zuzana Bergerová je zkušená lektorka hatha jógy, jógy pro těhotné a hormonální jógové terapie pro ženy. Jógu a meditace praktikuje 20 let: „Hormonální jóga je velmi jemná ženská disciplína a jsem šťastná, že ji učím! Možnost pomoci ženám k trvalému zdraví a radosti ze života je myslím úplně nejvíc. Pravidelné cvičení pomáhá každé ženě tak, jak právě ona v tento okamžik potřebuje. U někoho se zlepší činnost štítné žlázy, někdo zhubne, někomu se upraví (nebo rozchodí) cyklus, u žen po přechodu se celkově zlepší zdravotní stav po fyzické i psychické stránce. Také je velmi účinná při neplodnosti, jen za minulý rok se narodilo 13 miminek :)“



Jsem certifikovaná lektorka Hormonální jógové terapie dle Dinah Rodriguez.

Mgr. Zuzana Bergerová, zuzana@yogavila.com, 608 507 303, www.yogavila.com