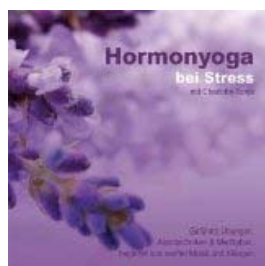


Die neue CD "Hormonyoga bei Stress"



## Praktische Alltagsinsel für wirksamen Stressabbau

Stress ist gefährlich. Medikamente können vielleicht akut helfen. Aber nachhaltiger Stressabbau ist die Lösung. 42 Minuten loslassen und entspannen. Die neue CD "Hormonyoga bei Stress" von Charlotte Toma ist jetzt mit 12 x12 cm die praktischste Alltagsinsel für wirksamen Stressabbau.

## Tangotänzen entresst

Was aber, wenn Mann/Frau nicht Tango tanzen kann oder gerade keinen passenden Partner findet? Kein Tango - viel Stress! Es gibt auch andere Wege, die für Mann und Frau gleichermaßen wirksam sind. Da hört man von Tiefenentspannung und Spaziergängen in der Natur, Lachen mit Freunden, Wellness-Oasen und grundsätzlichem Tapetenwechsel.

## Stress macht wichtig?

Doch wie ist das in den Alltag sinnvoll einzubauen, ohne gleichzeitig Freizeit- Stress aufzubauen? Ist Stress immer gleich Stress? Stress ist heutzutage oftmals eine Modeerscheinung. "Ich habe viel Stress" lässt einen sehr leicht wichtig erscheinen, oder ist ein probates Mittel, um sich von unliebsamen Verpflichtungen zu drücken. Wer Stress am Arbeitsplatz hat gilt als fleißig, zielstrebig und macht den Eindruck erfolgreich zu sein.

## Richtiger Stress ist gefährlich!

Es gibt auch echten Stress, den Dis-Stress. Und der ist gefährlich! Die Symptome sind von Mensch zu Mensch verschieden und oftmals im Anfangsstadium nur schwer zu erkennen. Manche Menschen werden unruhig, nervös, reizbar, deprimiert oder ängstlich. Bei anderen äußert sich Stress in Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und wilden Angstträumen. Auch aufgesprungene Lippen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Bluthochdruck, Haltungsschäden und trockener Mund sind Warnsignale. Diese Warnsignale sind ernst zu nehmen. Sicherlich ist es nicht empfehlenswert, die Symptome unter einer Lawine von unterschiedlichen Medikamenten zu begraben. Stress ist eine Reaktion von Körper, Geist und Seele auf oft als überhöht empfundene Alltagsanforderungen. Er wirkt sich ungünstig, ja sogar schädlich auf die Hormonerzeugung im Körper aus. Dadurch gerät das innere Gleichgewicht ins Schwanken. Gezielte Übungen aus dem Hormonyoga sorgen bereits nach kurzer Zeit für hormonelle Balance. Ganz ohne Medikamente. In der Regel stellt sich bei regelmäßigem Üben nach kurzer Zeit wieder ein stabiler Zustand ein.

## Stress nachhaltig abbauen

Es gibt demzufolge nur eine nachhaltige Möglichkeit, Stress loszuwerden. Stressabbau. Der erste Schritt ist, sich eine private Insel zu schaffen, in der man sich vom Alltag und der Umwelt trennt. Die neue CD von Charlotte Toma "Hormonyoga bei Stress" (nach "Hormonyoga Basic" aus 2009) bringt täglich 42 Minuten Loslassen und Entspannung direkt ins Wohnzimmer. Der Aufwand ist denkbar gering! Auf der CD finden sich geführte Übungen, Atemtechniken und Meditation. 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. Besonders ausgleichend wirken die Übungen bei Frauen in den Wechseljahren oder in Phasen der Rekonvaleszenz bzw. bei besonders hohen beruflichen Anforderungen oder Alltagsanforderungen. Hormonyoga bei Stress ist eine "Erholungsinsel" für jeden Tag.

Sanft eingespielte Musik "Look inside" hilft wunderbar beim Entspannen. Sie entführt in stille Bereiche des eigenen Körpers, Verspannungen schmelzen, der Atem wird gleichmäßig und tief. Tangotänzen macht so entspannt noch mehr Spaß.

Das Lavendel-Cover der CD lässt schon beim ersten Blick Entspannung entstehen.

Hier können Sie jetzt Ihre Anti-Stress CD mit Entspannungsgarantie bequem bei Amazon bestellen: [Hormonyoga bei Stress](#)

Zurück