

CD Neuvorstellung: HORMONYOGA Basic

Dienstag, 17. Februar, 09:15 Uhr

[Presstext.at](#)

Würzburg (pts/17.02.2009/09:15) - Noch ist es wahrscheinlich ein eher kleiner Kreis an Menschen, der die private Erholungsinsel für sich entdeckt hat. Schließlich ist "Zeit für sich haben" heute Luxus pur. Abgespanntheit, Unruhe, Schlaflosigkeit kennzeichnen unseren Alltag zunehmend.

Kommen dann noch Symptome der Wechseljahre hinzu, gerät manche Frau in eine tiefe Krise, die nicht sein muss. Es ist denkbar einfach, aufzutanken. Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch eine biologische Tragödie, sondern Auftakt zu neuer Fruchtbarkeit im Leben.

Hormonyoga Basic - neu auf dem Markt

Die private Erholungsinsel mit Charlotte Toma ist 12 x 12 cm groß. Ansprechend, farbig, maximal entspannend und jetzt erhältlich. Die Sportlehrerin, Yogalehrerin und Journalistin bringt mit ihrer CD "Hormonyoga Basic" jetzt neu und wahrscheinlich einzigartig hormonelle Balance auf den CD- und Wellness-Markt und mitten in Ihr Wohnzimmer.

Ziel dieser knapp 70-minütigen CD ist die hormonelle Balance bei erhöhter Belastung im Alltag oder Beruf, aber auch bei hormonellen Schwankungen oder den Wechseljahren. Die CD richtet sich in erster Linie an Frauen, die Symptome der Erschöpfung, der inneren Unruhe, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit und oder der Wechseljahre spüren bzw. ihnen aktiv vorbeugen möchten.

Der Weg zu mehr Lebensfreude

Der ansprechend blumig gestalteten CD liegt ein farbiges Booklet bei, in der alle Übungen und die Grundbegriffe nötiger Atemtechniken, wie z. B. Bhastrika, oder Mudras und Bandhas, zur gezielten Energielenkung mit Text und anschaulichen Bildern erklärt sind.

Das gibt gerade dem Hormonyoga-Anfänger die Sicherheit, alle Übungen richtig und effektiv auszuführen. Aber auch Hormonyoga-Kenner können gut entspannen. Die CD-Aufnahme ist mit sanften Klängen untermalt, wodurch genügend Zeit bleibt, Übungen nach häufigeren Übungsintervallen auch in doppelter Frequenz auszuführen oder länger in der Entspannungsphase zu bleiben.

Nachhaltig in bester Stimmung

"Regelmäßiges Üben", so Charlotte Toma, "nach dem Aufstehen, lassen schnell gute Ergebnisse erzielen. Das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmungslage verbessern sich nachhaltig." Der Energiekörper wird dynamisch bearbeitet.

Um wirksam zu arbeiten, spielen Elemente aus dem Hatha-Yoga und auch anderen Yoga-Richtungen eine Rolle. Dazu gehören Energetisches Yoga, Kundalini Yoga und Tibetisches Yoga. Hormonyoga ist eine natürliche Lösung für die meisten Probleme der Wechseljahre, aber auch in Phasen des individuellen Abgespanntseins wunderbar wirksam.

**Für
und**

**Private
schon a
Selbstst
unter 5**

Die CD Hormonyoga Basic mit Charlotte Toma ist ab sofort für 17,90 ? zzgl. Portokosten erhältlich unter: info@yoga-wuerzburg.de oder amazon.de (EAN Code: 4020 7964 25036)

Mehr Informationen unter: <http://www.yogahaus-wuerzburg.de> , Tel.: 0931 66679-75 oder 0931 4521974. (Ende)

Aussender: Medienkommunikation Ansprechpartner: Bettina Hanns Email: info@mkhanns.com Tel.: +49/ (0) 931/404807-14

[Quelle: <http://presstext.com/pte.mc?pte=090217011>] [Fotos:

http://presstext.com/show_attach.mc?pte=090217011]

[Versenden](#)

[Öffentlich speichern](#)

[Drucken](#)

Copyright ©2009 Yahoo!, Alle Rechte vorbehalten.