

Nicole Ciaranfi - Hormonyoga Luzern



Yoga ist für mich ein Lebensstil: Der Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt, mich jeden Tag in Achtsamkeit und Gelassenheit zu üben und so friedlicher und liebevoller durchs Leben gehen zu dürfen. Dabei hilft mir meine Yogapraxis auf der Matte, die ich in mein tagtägliches Leben trage.

Ich möchte meine Mitmenschen für Yoga begeistern und inspirieren, damit sie ihre innere Kraft spüren und zu ihrem authentischen Sein finden können. Viele Menschen haben vergessen oder unterdrückt, was für eine Kraft in ihnen steckt und dass sie mit dieser Kraft positive Veränderungen für sich und die Welt erschaffen können. Yoga bringt dich zu deinem tiefsten Selbst.

Mein Unterrichtsstil ist intuitiv abhängig von den Energien meiner Teilnehmer/innen, weshalb ich meine Stunden nicht akribisch vorbereite.

Ich lasse die Asanas entstehen, die sich zeigen möchten. So ergibt sich ein Rahmen, der Raum lässt für deine eigenen Variationen. Du praktizierst das, was dir in diesem Moment zusagt.

Ich unterrichte "Yoga für alle: kostenlos und wertvoll", "Yoga for all" für Frauen aus aller Welt und Wochenendyoga im Yogastudio. Zudem gebe ich Rücken Training für die Chiropraktiker Vereinigung, Pilates Flow mit Yoga Elementen und Slings (Fokus: starke Mitte) und Privatlektionen für 1-2 Personen.

Meine Yoga Aus- und Weiterbildungen

- 200h RYT Yoga Veda Schweiz
- 300h RYT Yoga Veda Schweiz
- Forrest Yoga Workshop 3 days
- Pilates Teacher (art of motion)
- Anatomy Trains in Motion Part I (art of motion)
- Aktuell in Ausbildung: Slings in Motion Part II

HormonYoga - Hormone in Balance



Hormonyoga gilt als eine natürlich Therapie, um die Hormonproduktion zu balancieren. Nur wenn unsere Hormone im Gleichgewicht sind, sind wir gesund und fühlen uns auch so. Mit gezielten Yogaübungen, einer vitalisierenden Atemtechnik und einer harmonisierenden Energielenkung, aktivieren und harmonisieren wir das endokrine System und somit den gesamten Hormonhaushalt. Hormone haben lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper, sie regeln Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Fortpflanzungstrieb, die Schwangerschaft und vieles andere mehr.

Hormone sind für unsere Stimmungslage, Gefühle, Reaktionen, Energie und Wohlbefinden verantwortlich. Sie beeinflussen maßgebend unseren Alterungsprozess und damit unser äußeres Erscheinungsbild. Hormone sind die Regisseure des Lebens und ihr Fehlen kann zu vielfältigen Beschwerden bzw. zur Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen. Bei Frauen sinkt der Hormonspiegel ab dem 35. Lebensjahr mehr oder weniger konstant ab. Diese Veränderungen in unserem Körper sind sehr oft mit folgenden Symptomen verbunden: Hitzewallungen, Migräne, depressive Verstimmung, Energieverlust, Schlafstörungen, Gewichtszunahme.

Hormonyoga ist geeignet für:

- Frauen und Mädchen mit starken hormonellen Schwankungen, unregelmässigen Zyklen, starken Blutungen, Schmerzen vor und während der Periode und mit ausbleibender Menstruation
- Frauen ab Mitte 30, denn dies ist der Zeitpunkt, wo die Hormone langsam zurückgehen.
- Frauen in den Wechseljahren
- Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen mit Schilddrüsenunterfunktion

Kurs in drei Teilen mit Nicole Ciaranfi

8. März 2019 17:15- 18:30 Uhr

15. März 2019 17:15- 18:30 Uhr

22. März 2019 17:15- 18:30 Uhr

Die Kosten betragen Fr. 100.- (drei Lektionen)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Fragen zur Teilnahme und Inhalt bitte direkt an:

nicole@yogaundpilates.ch

Hormonyoga ist in folgenden Fällen nicht geeignet:

- während der Menstruation
- in der Schwangerschaft
- bei akuten Herzkrankheiten oder nach Herzoperationen
- bei grossen Myomen in der Gebärmutter
- bei fortgeschrittener Endometriose
- bei Entzündungen im Bauchraum, Blinddarmreizung
- in den ersten drei Monaten nach einer OP im Bauchraum
- bei Überfunktion der Schilddrüse
- bei starker Osteoporose

Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga notwendig. Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden. Nicht besuchte Lektionen verfallen.

Yogastunden und Yogaworkshops mit Nicole

[zu unseren Yogakursen...](#)

Kontakt und Anmeldung

E-Mail: nicole.ciaranfi@gmx.ch

Informationen: www.yogaundpilates.ch

Nicole in Luzern: Hormonyoga - Hormone in Balance



Hormonyoga gilt als eine natürliche Therapie, um die Hormone in Balance zu halten. Nur wenn unsere Hormone im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns gesund und sind es auch. Mit gezielten Yogaübungen (Asanas), einer vitalisierenden Atemtechnik und einer harmonisierenden Energielenkung aktivieren und

harmonisieren wir das endokrine System und somit den gesamten Hormonhaushalt. Du hast Lust, deine Hormone zu stimulieren und dich selbst neu zu erfahren? Dann freue ich mich schon auf die gemeinsamen Stunden auf der Matte mit Hormonyoga im Yogastudio Luzern!