



YOGA *Voor* HORMONEN

Heb je te maken met hormoondisbalans of zit in de overgang? Dan is yoga zeker een activiteit die je wil toevoegen in je routine.

Dit kan heel praktisch en makkelijk door dagelijks je benen in de lucht te gooien.

De benen in de lucht zorgen ervoor dat je bloedcirculatie een boost krijgt. Dit werkt als een wonder middel voor je schildklier en je hypofyse. Welke cruciaal zijn voor je hormoonbalans.

Hiernaast zul je merken dat je extra energie krijgt.

Bonuspunten met 5 a 10 minuten per dag je benen in de lucht.

Doe je mee?

YOGA *Voor*



HORMONEN

HALVE KAARS



De start van je halve kaars is vanuit een rugligging.

Begin iedere houding met ontspanning.

Dus check hoe is je ademhaling?

Kan ik ergens in mijn lichaam nog extra ontspannen?

Vanuit hier kun je, je benen omhoog strekken.

Voor extra ontspanning in je onderrug kun je een kussentje onder je bekken plaatsen.

Deze houding is ook perfect te doen tegen de muur.

Hierdoor kun je de houding misschien wel langer aanhouden!



YOGA *Voor* HORMOMONEN

SCHOUDE STAND



Vanuit de halve kaars strek je, je benen verder de lucht in. Waarna je, je bekken kunt ondersteunen met je handen.

Zorg voor ontspanning in je gezicht, nek en schouders.

Hoe is je ademhaling? Lukt het om goed door te ademen? Is dit niet het geval, dan kun je rustig terug gaan naar de halve kaars.

YOGA *Voor* HORMONEN

PLOEG



De start van de ploeg is ook vanuit de halve kaars. Voel je een ontspanning tijdens het uitoefenen van de halve kaars? Dan kun je verder gaan met de ploeg.

Voor de ploeg sterk je rustig je benen verder naar je hoofd. Op de uitademing kun je wervel voor wervel dieper gaan in de houding, waarna de tenen uiteindelijk de grond zullen raken.

In deze houding is het weer belangrijk om bij jezelf goed na te gaan. Heb ik een rustige ademhaling en ben ik ontspannen? Is dit niet het geval dan kun je iets terug gaan in de houding totdat je de ontspanning wel kan voelen.



YOGA *Voor* HORMONEN

In mijn persoonlijke reis met mijn hormonen heeft de
benen om hoog techniek altijd erg geholpen.

Het is een tool die ik dagelijks uitvoer en het werkt
letterlijk wonderbaarlijk goed.

Simpel en overal uit te voeren.

Gun je, jezelf meer?

Er zijn naast deze oefeningen nog meer technieken
en hulpmiddelen die bij kunnen dragen aan het in
balans brengen van jouw hormonen.

Vanuit ontspanning en liefde kijk ik graag mee in
jouw eigen bijzondere proces.

Liefs, Jessica

Holistisch Hormoon & Overgangsgcoach

www.blossomintomenopause.com