

# Pilates zur Hormonbalance

Unser Hormonsystem ist ein vom Körper sehr ausgeklügeltes und empfindliches System, bei dem alle Hormone unter der Anweisung unserer zentralen Koordinationsstelle im Gehirn, dem Hypothalamus und der Hypophyse, gemeinschaftlich zusammen arbeiten. Hormone sind Botenstoffe, die im Körper eine Aufgabe erledigen, Nachrichten übermitteln und / oder Vorgänge auslösen. Gibt es bei einem Organ, in dem dieses Hormon produziert wird einen Mangel, dann gerät das gesamte System in Dysbalance.

In Zeiten der hormonellen Umstrukturierung wie der Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit sowie den Wechseljahren kommt es sehr häufig zu solchen Dysbalancen, die der Körper gut überbrücken und ausgleichen kann, wenn er über eine gute vitalstoffreiche Ernährung und der Mensch über eine ausgeglichene Lebensweise verfügt. Dazu gehört u.a. ein gutes Körperbewusstsein, tägliche Bewegung und Methoden zur Stressbewältigung. Zusätzlich kann man durch ein die Durchblutung förderndes sanftes Training und das erspüren von kleinen variierenden Bewegungen (Somatic Movement) die Hormonbalance fördern.

Im Rahmen meines Workshops „Deine Wechseljahre“ biete ich Dir eine Stunde „Pilates zur Hormonbalance“ kostenfrei an. Erlebe und genieße die sanften Bewegungen und Dehnungen. Ich werde diese Stunde am **Mittwoch, den 02. November 2022 von 18-19 Uhr** online halten. Bitte melde Dich bei mir zur Stunde an, damit ich Dir den Link per E-Mail zuschicken kann.

Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

Deine Ilka

