



## Hormon-Yoga for men

Autor/in: [Yogalehrerin \(GGF/BDY/EYU\) Monika Schostak](#)



What is hormone-Yoga for men? Men also come into menopause Hormone Yoga for men will also include a dynamic series of exercises similar to yoga in hormone-yoga series for women, only that it is specifically geared to the male glandular and hormonal systems.

Hormone-yoga for men is also a combination of

Energetic yoga and hatha yoga Kundalini Yoga Tibetan Energy Exercises Anti-stress exercises The hormone-Yoga Series for men is ideal for men in andropause (in the vernacular midlife crisis) and in general male hormonal problems. It causes a natural stimulation of testosterone and an increase in vitality and efficiency, so that can be alleviated with the andropause related symptoms such as:

Stress, insomnia, fatigue, headache or migraine, uncertainty, anxiety, irritability, depression and feelings of pain, waning or poor memory, impaired concentration, loss of hair, loss of potency and erectile dysfunction, etc.

Again, there are also specific exercises for stress to calm the autonomic nervous system as well as evidence of a healthy diet, which has a positive effect on the hormonal balance.

Hormone Yoga for Men Yoga is a special series that remains the same and what you can learn to exercise at home.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten