

# HORMONYOGA MINIKURS

The background of the slide features a close-up photograph of several blue flowers with prominent yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background. The overall color palette is dominated by shades of blue and yellow.

**Modul 2**

**Ute Philipp**

**[info@hormon-balance-yoga.de](mailto:info@hormon-balance-yoga.de)**

## Kräftige Bauchatmung

Entspannt die Luft durch die Nase rein und raus fließen lassen.

Dann die Luft tief in Richtung unteren Bauch senden beim Einatmen und vom unteren Bauch aus wieder ausatmen.

Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke nach innen.

Kräftig und stark mit Impuls atmen!  
Wie ein Blasebalg. Auch Feueratmung genannt. Bauch geht kräftig raus und rein und massiert die Bauchorgane.



## Halber Drehsitz

Übung für die Eierstöcke.

Setze dich bequem auf den Boden. Lege vielleicht eine Decke unter das Gesäß um besser aufrecht zu sitzen.

A) Rechtes Bein aufstellen, Schienbein greifen, zum Knie drehen, Blasebalg-Atmung 7 - 8 mal wiederholen. Dann Einatmen und Luft kurz anhalten, alle Energie zur Nasenspitze ziehen, Ausatmen und Eierstock locker lassen.

B) Rechtes Bein kreuzt, linke Hand greift Knie, nach rechts drehen, Blasebalg-Atmung 7 - 8 mal. Einatmen, Luft anhalten, alle Energie zur Nasenspitze, Ausatmen und Eierstock locker lassen.

A) Und B) zur anderen Seite wiederholen



## Tiefenentspannung

Handflächen stark gegeneinander reiben und dabei Wärme erzeugen, dann auf die Region der Eierstöcke legen und Ellenbogen auf dem Boden ablegen.

Nachspüren, wie die Wärme in den Bauch reinfließt und der ganze untere Bauch sich entspannt.

**Lichtvisualisation:** Stell dir vor wie über die Hände goldenes Licht in den Bauch fließt, die Eierstöcke füllt und immer größer wird und sich ausbreitet im Becken, in die Beine bis zu den Füßen, im Brustkorb, in den Schultern Armen und Händen, im Hals und Nacken und im Kopf. Dann strömt das Licht über die Schädeldecke aus, übergießt dich und hüllt dich von Kopf bis Fuß ein.

