



## Hormon-Yoga für die Schilddrüse: Sanfte Heilung ohne Hormone

Von *pr\_berlin*

Erstellt am 24 Jul 2012 - 13:32

Die Yoga-Schule LOTOS bietet mit speziellem Hormon-Yoga neuen Weg zur Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion.

Berlin / Strausberg. Wenn die Schilddrüse aus der Balance gerät, kann man sie durch Yoga heilen? Yoga-Lehrerin Larissa Gadow machte diese Erfahrung. Seit einigen Jahren unterrichtet sie in Berlin und Strausberg Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez. Als sie Anfang des Jahres an einer Unterfunktion der Schilddrüse erkrankt, geht sie allein in einen Yoga-Heilurlaub im türkischen Antalya. Dort praktiziert sie intensiv Hormon-Yoga für die Schilddrüse. Die Selbsttherapie zeigt erstaunliche Wirkung: Als Larissa zurückkehrt, sind ihre Schilddrüsenwerte normal.

Die Schulmedizin behandelt die Hypothyreose mit Hormonen. Ein Weg, den Larissa nicht gehen wollte: „Ich wollte meinen Körper auf sanfte Weise wieder ins Gleichgewicht bringen“, sagt sie, „In meinem Heilurlaub habe ich daher bewusst, aufmerksam und fürsorglich Yoga für meine Schilddrüse praktiziert.“ Larissa ist fasziniert vom Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez: „In 20 Jahren Praxis habe ich kein Yoga erlebt, dass so intensiv und positiv wirkt.“ Um dessen Wirkung auf die Schilddrüse zu verstärken, ergänzte sie die Reihe von Dinah durch Umkehrstellungen und den Fisch. Asanas also, die die Hormonausschüttung der Schilddrüse bei leichter Unterfunktion nachweislich steigern. Morgens und abends praktizierte sie die Übungen über eine Dreiviertelstunde hinweg. Dazwischen lagen Entspannung, Massagen, Schwimmen im Meer und viel Ruhe. „Ich wollte im Augenblick sein“, erzählt Larissa.

Um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen, bietet sie nun im Spätsommer eine Wiederholung ihres Yoga-Heilurlaubs an der Türkischen Riviera. Außerdem erweitert sie bei Bedarf ihre regelmäßig stattfindenden Hormon-Yoga-Workshops um Umkehrstellungen und den Fisch. Auch Privatstunden sind möglich: „Ich möchte auch anderen die Möglichkeit geben, das zu erleben, was ich erlebt habe“, meint sie, „Vielleicht ist dieses Zusammenspiel der Asanas eine neue Möglichkeit, auf sanfte Weise und ohne Hormone die Schilddrüse zu heilen.“

9-tägiger Yoga-Heilurlaub an der Türkischen Riviera mit Larissa Gadow. Termin: 29.9. bis 07.10.2012. 5-Sterne-Hotel in Kemer / Antalya. Seminarkosten: 300€ für vier Yoga-Stunden täglich plus Skript. Hotel mit Vollpension und Flug ca. 499€. Mehr Informationen unter:

<http://www.yoga-lotos.de/yoga-reisen-2/hormonyoga-heilurlaub> [1]

Interview mit Larissa Gadow über Hormon-Yoga für die Schilddrüse: <http://www.hormonyoga.net/index.php?page=interview> [2]

Artikel über den Yoga-Heilurlaub von Larissa Gadow: <http://www.hormonyoga.net/index.php?page=artikel> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:36):** <http://www.medkom24.eu/node/16586>

**Links:**



[1] <http://www.yoga-lotos.de/yoga-reisen-2/hormonyoga-heilurlaub>

[2] <http://www.hormonyoga.net/index.php?page=interview>

[3] <http://www.hormonyoga.net/index.php?page=artikel>