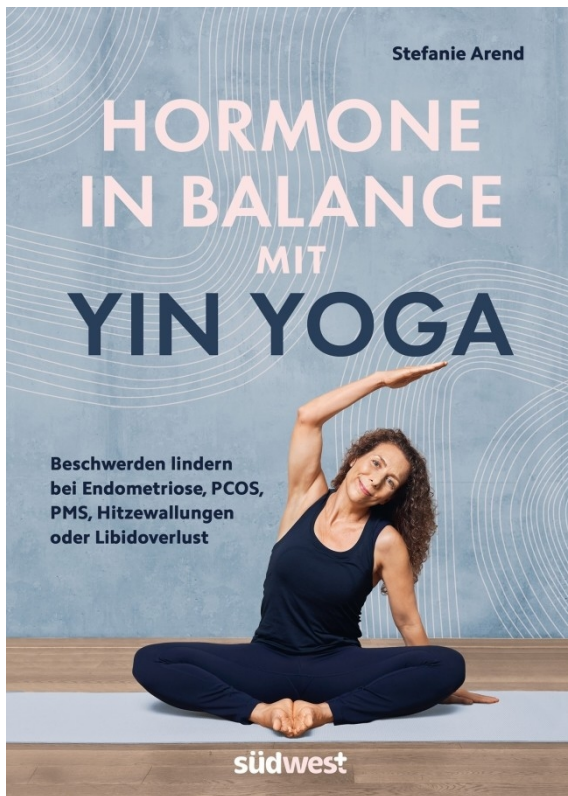




# Leseprobe

Stefanie Arend

## **Hormone in Balance mit Yin Yoga**

Beschwerden lindern bei Endometriose, PCOS, PMS, Hitzewallungen oder Libidoverlust

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 13. Mai 2026

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Autor\*in

## Zum Buch

---

### **Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen**

Viele Menschen sind dauerhaft gestresst. Das kann zu Hormon-Dysbalancen im Körper führen und Krankheiten verursachen. **Wer Yin Yoga praktiziert, kann sein Nervensystem schnell und effektiv wieder herunterfahren.** Wie kaum ein anderer Yogastil kann Yin Yoga dabei helfen, die **Hormone in Balance** zu bringen. Stefanie Arend erklärt in ihrem neuen Buch, wie Yin Yoga auf das Hormonsystem wirkt. Sie lässt ihr Wissen über die traditionelle chinesische Medizin und Ernährung einfließen und stellt **Yin-Sequenzen zu zahlreichen Beschwerdebildern** vor, die von einem hormonellen Ungleichgewicht ausgelöst werden können, wie:

- Endometriose und PCOS
- Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche
- Gewichtsprobleme
- Libidoverlust
- Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Trockene Augen
- Gelenkschmerzen

**Stefanie Arend**

# **HORMONE IN BALANCE MIT YIN YOGA**

**Beschwerden lindern  
bei Endometriose, PCOS,  
PMS, Hitzewallungen  
oder Libidoverlust**

**südwest**

