

# – Hormonyogan läker din kropp

Ellen Engvall vill med sin hormonyoga hjälpa kvinnor att få balans och bli sitt bästa jag. Nu följer hon med Tara till Kroatien på en härlig mitt i livet-resa.

Av **Eva Gussarsson**

**V**ill du få hormonbalans, komma i bättre kontakt med dig själv, öka din kroppskänedom och självkänsla? Då ska du testa hormonyoga med **Ellen Engvall**, som följer med på Taras resa "Hormones, Health & Happiness" till Kroatien 12–19 september.

Ellen är i grunden barnmorska med ett starkt intresse för kvinnohälsa. För tio år sedan utbildade hon sig till terapeut i medicinsk yoga, och fortsatte sedan ta fram konceptet hormonyoga, en medicinsk yoga för kvinnor, med grund i mediayoga (hette ursprungligen medicinsk yoga). De senaste fem åren har hon utbildat mer än 500 instruktörer i Mediayoga och även inom området hormonbalans och gravidyoga.

Hormonyoga innebär enkla rörelser som alla kan göra. Du stillar sinnet, förbättrar kroppskänedom och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem.



Ellen Engvall hjälper oss att få tillbaka energin och livsglädjen.

– Det är ett kraftfullt självläkningsverktyg. Jag vill hjälpa kvinnor att förstå sina kroppar bättre och se hur de kan må bra i sina liv. Många kvinnor vet inte varför de mår som de gör, många tappar självkänsla när östrogenet sjunker. Jag älskar att se när kvinnor börjar ta hand om sig själva, får tillbaka kraft, energi, livsglädje och börjar leva igen!

På Tara-resan kommer Ellen varje morgon att hålla ett pass med hormonbalansyoga. Dessutom håller hon föreläsning om binjurar, stress och hormonbalans – samt om detox och livsglädje:

– Hormonbalans och detox handlar om så mycket mer än mat, det handlar om återhämtning och stress, vad vi behöver för att hantera livet. Vi kommer att prata om varför det är viktigt att rensa och förändra, och om hur du själv kan skapa det liv och välmående som du längtar efter.

## **Vad kan jag förvänta mig av den här resan?**

– Att få avslappning och återhämtning. I och med att stresshormonerna sjunker börjar kroppen komma i hormonbalans. Kroppen låter annars stresshormonerna gå före allt annat, det är en urgammal överlevnad.

– Här ska vi börja ta hand om oss själva! ●

## **ELLEN ENGVALL**

**Ålder:** 53.

**Familj:** 2 döttrar, 28 och 10.

**Bor:** Stockholm/Amsterdam.

**Gör:** Yoga, utbildar instruktörer och har workshoppar med olika teman för hormonbalans, kraft och livsglädje.