

Ich bin Königin meiner Hormone

HORMONHAUSHALT IN BALANCE

Wechselbad der Gefühle: Manchmal ist das persönliche Lebensgefühl von einer winzigen Menge eines Hormons abhängig. Und manchmal sind Hormonschwankungen der Grund für Gereiztheit oder Müdigkeit. Jedes Frauenleben ist geprägt durch Östrogene und Progesteron. Wie uns diese Hormone beeinflussen, aber auch, was wir selbst tun können, um den Einfluss zumindest zum Teil zu steuern, wird im Buch erklärt.

Jede Frau hat ihren Zyklus und doch wissen die wenigsten genau, was dabei im Körper abläuft. Ätherische Öle und Kräuter balancieren den Hormonhaushalt auf natürliche Weise aus und lindern Beschwerden. Heute weiß man, dass sich in Pflanzen die ältesten und ursprünglichsten Bioregulatoren befinden. So werden die schönsten Stunden erst richtig schön.

INGRID KLEINDIENST-JOHN, beschäftigt sich schon seit ihren Jugendjahren mit der Natur. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet sie Aromatherapie und bildet in ihrem eigenen Institut „Aromaexperten“ interessierte Menschen aus. Sie lebt und arbeitet vorwiegend im Süden Niederösterreichs, in einer Landschaft, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist. Gemeinsam mit ihrem Mann veranstaltet sie Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Email: ingrid.kleindienst@aon.at

Web: www.kleindienst-john.at

Web: www.aromaexperten.at

Web: www.kraeuterkraftkreis.at



Ingrid Kleindienst-John
Ich bin Königin meiner Hormone
Hormonhaushalt mit Kräutern und Ölen in Balance bringen
Format: 17 x 22 cm
Hardcover, 272 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-390-8
Preis: € 24,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.