

Business Yoga gegen Büro-Augen und Smartphone-Nacken

Gerade bei langer Arbeit am PC sind diese Übungen hilfreich

Norderstedt (pmi). Gerade bei sitzenden oder vorgebeugt ausgeführten Tätigkeiten können die Schultern und der Nacken leicht verspannen, was häufig auch zu Rückenproblemen führt. Eine intensive Nutzung des Tablets oder Smartphones verstärkt die Belastung auf die Bandscheiben im Halswirbelbereich noch zusätzlich, es entsteht der sogenannte Smartphone-Nacken. Zudem neigen die Augen dazu an einem PC-Arbeitsplatz leicht müde zu werden, auszutrocknen und zu brennen, was von Augenärzten auch als Büro-Auge bezeichnet wird.

Eine intensive Maus- und Tastaturbenutzung kann Bewegungseinschränkungen bis zum Tennisarm hervorrufen. Eine hohe Arbeitsbelastung und Stress verstärken diese Symptome zusätzlich.

„Mit Business Yoga kann hier gezielt ein Ausgleich geschaffen werden“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Ein weiterer positiver Effekt von Business Yoga ist die gezielte Bekämpfung von Stressauswirkungen.“ Denn Stress, Angespanntheit, Hektik, Schlaflosigkeit bis hin zum Burn Out sind in unserer Zeit feste Bestandteile des Berufsalltags. So sind arbeitsbedingte psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Burn Out der vierthäufigste Krankheitsgrund in Deutschland.



Gerade bei langer Büroarbeit am Computer können Verkrampfungen und damit Schmerzen entstehen. Foto: shutterstock

Beim Business Yoga werden Übungen aus der Yoga Achtsamkeitspraxis zur Fokussierung des Geistes und zur aktiven Stressvorbeugung vermittelt. Diese können problemlos zwischen durch am Arbeitsplatz durchgeführt werden, auch ohne Yogamatte oder lange Arbeitsunterbrechung. Ein wichtiger Bestandteil beim Business Yoga ist auch eine Anleitung zur Umsetzung des Erlernen in den täglichen Arbeitsalltag, denn hier fehlt es häufig an der Kontinuität.

Mit einer regelmäßigen Business Yoga Praxis können die Probleme nicht nur bekämpft, sondern auch aktiv vorgebeugt werden. Yoga Vidya Norderstedt bietet mehrere Business Yoga Varianten an, denn Business Yoga ist nicht nur auf der Matte im Yogastudio, sondern ge-

nauso am Arbeitsplatz in Arbeitskleidung, am Schreibtisch oder auch als Zwischenentspannung während einer langen Konferenz möglich. Auch Kurse zur Zwischenentspannung bei Tagungen sowie Business Yogaseminare sind fester Bestandteil des Business Yoga Angebots von Yoga Vidya Norderstedt. Auszüge aus dem Business Yoga fließen unter anderem auch in die regulären Yogastunden bei Yoga Vidya Norderstedt mit ein und werden auch als Workshop oder regelmäßiges Angebot in den Betrieben vor Ort auch als Betriebliche Gesundheitsmanagement Maßnahme (BGM) durchgeführt.

Individuelle Angebote und weitere Informationen unter www.yoga-vidya.de/norderstedt und telefonisch unter 0 40/ 52 98 56 74.