

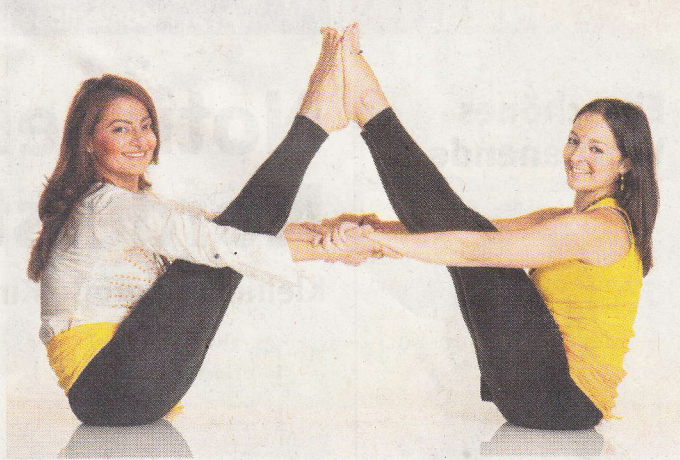
# Tiefenentspannt auch nach dem Urlaub

## Bei Yoga Vidya beginnen die Kurse nach den Sommerferien

**Norderstedt (pmi).** Viele Menschen richten ihre Entspannung ganz auf den Urlaub aus, doch das sind im besten Fall sechs Wochen im Jahr. Die anderen 46 Wochen sind häufig geprägt durch beruflichen oder privaten Stress. Doch das muss nicht sein. Mit bereits nur einmal Yoga pro Woche kann man die Entspannung aus dem Urlaub noch für lange Zeit erhalten.

Yoga hilft durch den ganzheitlichen Ansatz den Körper und Geist auszugleichen und die Akkus wieder aufzuladen. Bei Yoga Vidya Norderstedt beginnen die von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Anfänger- und Wiedereinsteigerkurse direkt nach den Sommerferien ab dem 4. September.

„Die Yogastunden starten bei uns mit einer kurzen Meditation um den Geist zur Ruhe bringen zu können," sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. Mit zwei Atemübungen, die ebenfalls ein fester Bestandteil jeder Yogastunde sind, wird danach der Körper aktiviert und ausgeglichen. Bewusste Atmung hilft bei Aufregung, ruhig zu bleiben und



**Flexibilität kann man mit Yoga wieder herstellen.**

Foto: pmi

einen kühlen Kopf zu behalten. Mit dem Sonnengruß und den Asanas (Körperübungen) werden unter anderem der Rücken gestärkt, Schultern und Nacken entspannt und Beweglichkeit erhalten oder wieder hergestellt. „Man muss für Yoga nicht besonders beweglich sein," sagt Stefan Oettlein weiter, „man wird durch Yoga allerdings wieder beweglich." Den Abschluss der Yogastunde bilden verschiedene Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Phantasiereisen und Autosuggestion.

Durch diese Kombination

an Bewegung und Entspannung wird man belastbarer und gelassener und meistert den Arbeitsalltag mit weniger Stress. Häufig hat man auf die belastenden Situationen, die von außen an einen herangetragen werden keinen Einfluss. Mit Yoga aber lernt man hiermit gelassener umzugehen.

Die Kurse finden Montags, Mittwochs, Donnerstags um 18.15 Uhr, Dienstags und Mittwochs um 9.45 Uhr und der Spätkurs speziell für Arbeitnehmer Mittwochs um 20 Uhr statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt).