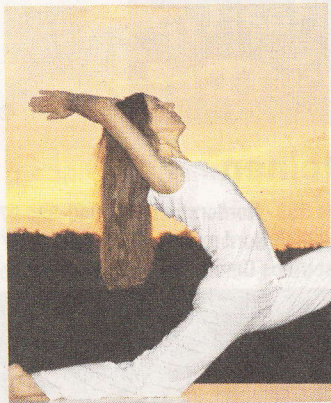


Gesund und fit durch den Herbst mit Yoga

Norderstedt (pmi). Im Sommer ist es relativ einfach, sich fit, gesund und glücklich zu fühlen. Doch neigt sich auch dieser lange und wunderbar sonnige Sommer nun unvermeidlich dem Ende zu. Die stressige Zeit mit Beruf oder Studium geht jetzt wieder los.

Aber zum Glück gibt es Yoga! Denn Yoga hilft durch die dunkle Jahreszeit und kann bei regelmäßiger Praxis die Abwehrkräfte stärken und einen so fit und gesund durch den Herbst begleiten. Dass Yoga die Gesundheit fördert, haben auch die gesetzlichen Krankenkassen erkannt und bezuschussen die Yoga-Präventionskurse bei Yoga Vidya Norderstedt mit bis zu 100 Prozent! Die sieben neuen Kurse starten ab dem 29. Oktober. „Yoga wirkt aber auch auf die Psyche und den Geist“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „So kann Yoga helfen sich nicht nur von körperlichen, sondern auch von geistigen Blockaden zu

lösen und gezielt Stresshormone abbauen und die Stimmung aufhellen.“ Kraft und Energie, die darüber häufig blockiert sind, kommen wieder zum Fließen, es steigt der



Der Halbmond. Foto: pmi

Endorphinspiegel und damit die Laune.

Auch wird der Einstieg in die kalte Jahreszeit mit Yoga einfacher. Selbst wenn draußen die Temperaturen fallen, wird einem selbst nicht so kalt. Denn die Yoga-Übungen verbessern die Durchblutung und wirken damit

auch positiv gegen kalte Füße. Über die Entspannungstechniken wird der Körper besser wahrgenommen und die eisige Kälte kann einem weniger anhaben. Mit den Atemtechniken, die in den Kursen erlernt werden, wird zudem das innere Feuer aktiviert und sorgt für einen guten körpereigenen Wärmehaushalt. Auch steht die Weihnachtszeit kurz bevor, in der die meisten Menschen Stress und Hektik besonders stark spüren. Die Entspannungstechniken im Yoga helfen hier gezielt einen Ausgleich zu schaffen und so entspannt durch die Weihnachtsfeiern und die Vorweihnachtszeit zu kommen.

Die Präventionskurse finden Dienstags und Mittwochs um 9.45 Uhr, Montags, Mittwochs und Donnerstags um 18.15 Uhr statt sowie die Spätkurse speziell für Arbeitnehmer Mittwochs und Donnerstags um 20 Uhr. Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt