

Yoga entspannt Schultern & Nacken

Auch Rückenschmerzen können gelindert werden

Norderstedt (pmi). Häufig nimmt man sich bei den guten Vorsätzen zu viel vor. Möchte man die Umsetzung ruhiger und dauerhafter angehen, dann ist das Yoga Übungssystem, das eine ganze Menge an Wirkungen enthält, die sich sehr positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirken, genau das Richtige. „So bietet Yoga unter anderem Entspannung im Schulter- und Nackenbereich und auch Rückenschmerzen können gelindert werden“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Verspannungen und Schmerzen in diesem Bereich sind häufig auch die Auswirkungen von zu viel Stress.“

Es geht beim Yoga also darum, das Ungleichgewicht von zu viel Stress, Arbeit, ungesundem Essen, Alkohol, Nikotin aber auch zu exzessivem Sport und dem zu wenig an Schlaf, Entspannung, Erholung, Freizeit, Bewegung sowie Obst und Gemüse auszugleichen.

Yoga ist nicht nur ein altindisches Gesundheitssystem, auch wenn viele Menschen

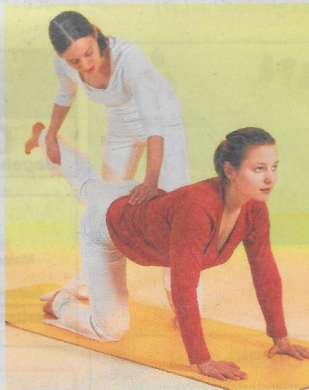


Foto: pmi

zunächst nur die Asanas, die Yogaübungen auf der Matte sehen. Yoga ist viel mehr, denn es wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele und den Geist. So kommen bei Yoga Vidya Norderstedt in einer Hatha Yoga Stunde mehrere Yoga Techniken kombiniert zum Einsatz um diese Wirkungen zu erfahren, teils bewusst, teils unbewusst. Bewegung, Atmung und Entspannung

sowie eine gesunde yogische Ernährung entschlacken nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele.

Erfahrbar wird dies zum Beispiel in den täglichen Anfängerstunden, den Rückenyogastunden, aber auch in dem Workshop „Yoga für entspannte Schultern und Nacken“ am 31. Januar. Hier werden Techniken vermittelt, wie man auch im Büro- und Arbeitsalltag für sich sorgen kann. Augen-Entspannungs-Übungen bei PC-Arbeit sowie Schulter und Nacken- Kurzentlastungssequenzen für zwischendurch direkt vor dem PC stehen ebenso auf dem Programm wie eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung.

Infos und Anmeldung:
www.yoga-vidya.de/norderstedt oder Telefon
0 40/52 98 56 74 .