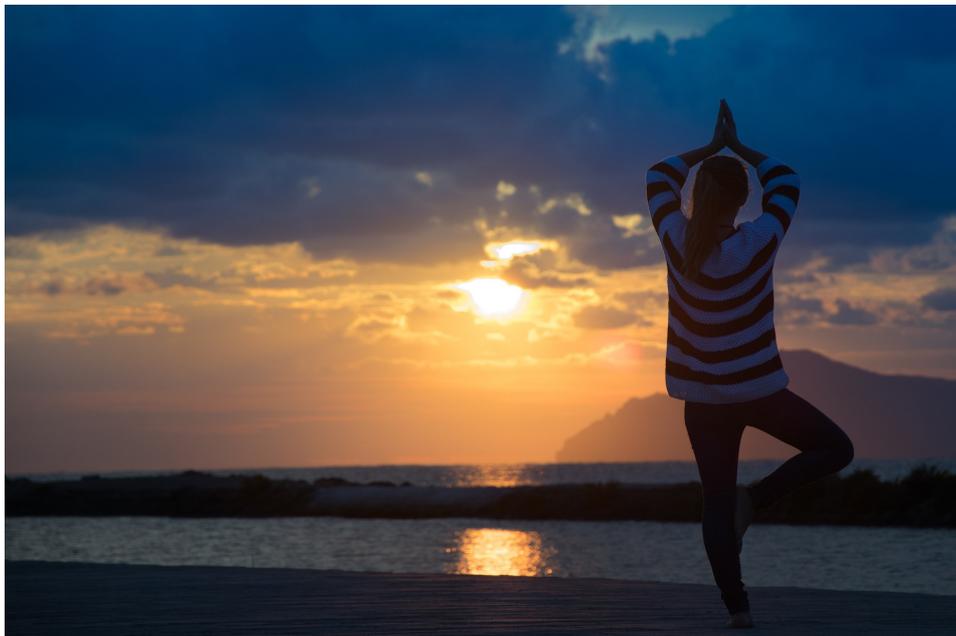


Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit: Machen Sie Yoga!

Der Welt-Yoga-Tag am 21. Juni erinnert uns daran, was Yoga alles für uns – unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele – tun kann. Yoga ist zwar Jahrtausende alt, aber keineswegs verstaubt! Ganz im Gegenteil können Sie mit Yoga eine ganzheitliche Gesundheitsfürsorge praktizieren – also sowohl Ihrem Geist, Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes …



Der Welt-Yoga-Tag am 21. Juni erinnert uns daran, was Yoga alles für uns – unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele – tun kann

Yoga ist zwar Jahrtausende alt, aber keineswegs verstaubt!

Ganz im Gegenteil können Sie mit Yoga eine ganzheitliche Gesundheitsfürsorge praktizieren – also sowohl Ihrem Geist,

Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Die meisten Menschen, die Yoga machen, versprechen sich davon vor allem weniger Rückenschmerzen. Was auch zutrifft. Schließlich wirken die vielfältigen Bewegungsabläufe, auch Asanas genannt, wohltuend und stärkend auf Rücken, Muskeln, Sehnen und Bänder. Auch jemand, der oder die noch nicht „Rücken hat“, kann mit Yoga prophylaktisch vorbeugen.

Allerdings hat Yoga noch viel mehr drauf als Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu beheben. Regelmäßig praktiziert ist es eine ganzheitliche Methode zur Förderung der Gesundheit mit vielen positiven Wirkungen auf unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper.

Sogar Stress kann mit dieser Methode abgebaut werden!

Sie fragen sich, wie das gehen soll? Ganz einfach: Durch die Kombination der sanften Bewegungen mit dem Atem werden Blutdruck, Herzrate und Muskelspannung gesenkt (die bei Stress immer erhöht sind) und außerdem Cortisol (das Stresshormon Nummer 1!) und Adrenalin (ein anderes Hormon, welches bei Stress erhöht ist) reduziert. Das wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien erwiesen und ist ein Grund, warum beispielsweise Krankenkassen Yogakurse als Gesundheitsvorsorge anerkennen.

Wem das immer noch nicht reicht, diese Methode einfach mal auszutesten: Beispielsweise sorgt Yoga auch für

- eine bessere Beweglichkeit und ein verbessertes Körpergefühl
- ein gesteigertes Wohlbefinden
- eine stärkere Resilienz gegenüber Arbeitsstress
- eine verbesserte Fokussierung und Konzentrationsfähigkeit
- eine Reduzierung von Ängsten und Depressionen
- einen verbesserten Schlafrhythmus

Wer Yoga regelmäßig praktiziert, hat noch weitere Vorteile: Dann werden nämlich kontinuierlich höhere Mengen des

Neurotransmitters Serotonin ausgeschüttet. Dieses Hormon ist für Gefühle von Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit verantwortlich und hemmt zudem die Ausschüttung von Cortisol, also dem Stresshormon Nummer 1! Das Ergebnis: Sie bauen Stress nicht nur ab, Sie beugen Stress sogar vor!

Daher gilt am heutigen Welt-Yoga-Tag: Yoga-Matte ausgerollt und ran an die Asanas!

Falls Sie noch nie Yoga gemacht haben und es einfach einmal ausprobieren möchten, haben wir einen speziellen Anfängerkurs, den Sie sich sogar nach Hause holen können: <https://biek-akademie.de/kurse/yoga-fuer-anfaenger-10wochen-onlinekurs/>

Und das ist noch lange nicht alles: Viele weitere Yogakurse, zum Beispiel speziell für einen gesunden Rücken, die alle als Online-Format zur Verfügung stehen, finden Sie auf unserer Website: <https://biek-akademie.de/kategorien/yoga/>

Alternativ – vor allem, wenn Sie lieber live mit einem Dozenten zu tun haben möchten – können Sie den Ihnen zustehenden Bildungsurlaub für dieses Jahr nehmen – sofern Sie das noch nicht getan haben – und eines unserer Yoga-Seminare buchen: https://www.biek-ausbildung.de/yoga-qigong-feldenkrais/yoga-stressbewaeltigung-in-beruf-und-alltag/#/de/classes?course_category_id=8

Für was entscheiden Sie sich?

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.) ist ein zertifiziertes Ausbildungsinstitut im Bereich der Entspannungstechniken, Stress Prophylaxe und des Betrieblichen Gesundheitswesens. Leiterin ist Silvia Duske (Dipl. soz.Arb., Management Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie). Das Institut ist bekannt geworden durch die sehr praxisnahen Ausbildungsgänge für Entspannungstherapeuten. Es bietet ein umfangreiches Programm von Ausbildungen für Selbständige im Bereich der

Prävention sowie für Mitarbeiter von Unternehmen, öffentlichen Institutionen und Verwaltungen im Bereich der Stressprävention. Das Unternehmen wurde im Juli 2015 nach ISO 9001 und AZAV zertifiziert.

Kontakt

B.I.E.K.

Martin Duske

Promenadenstrasse 10-12

64625 Bensheim

06251780686

Home

Bildquelle: Pedro Alvarez, Pixabay

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki