



# Yoga

Gesundheit

Wellness

Fitness

## Mit Yoga ins Gleichgewicht finden

### Körperlicher Ausgleich in der Alltagshektik

Eigentlich ist es Teil unserer Natur, nach Stress wieder zurück ins Gleichgewicht zu finden. Aber die moderne Welt, die Hektik des Alltags bringt immer mehr das Leben aus der Balance und wir brauchen Unterstützung, um wieder zu einem entspannten Zustand zu kommen. Yoga kann ins Gleichgewicht führen: Yoga hilft die Hektik des Alltags hinter sich lassen zu können und schafft körperlichen Ausgleich für die meist viel zu wenige körperliche Bewegung.

Die Yogaübungen (Asanas) entspannen den Körper, er bleibt beweglich und baut Kraft auf. Viele Menschen, ob jung oder alt, sitzen viel zu viel und bewegen sich zu wenig. Die Gesundheit der Muskulatur ist davon abhängig, gebraucht zu werden. Das regelmäßige

Ausschöpfen der gegebenen Bewegungsmöglichkeiten reicht aus, um bei gesunder und normaler Flexibilität zu bleiben. Das heißt, es ist nicht das Ziel, sehr schwierige Verrenkungen oder den Kopfstand zu üben, sondern das zu üben, was für den eigenen Körper sinnvoll ist – und dies regelmäßig. Ingrid Paulus, Yogalehrerin aus Straubing, ist überzeugt: „Yoga wirkt, egal ob ich daran glaube oder nicht. Yoga wirkt, auch wenn ich nicht viel davon weiß. Yoga wirkt einfach dadurch, dass ich es praktiziere. Das macht Yoga so besonders.“

Übt man die Yogaübungen in Verbindung mit dem Atem, hat dies eine direkte Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Es aktiviert den Parasympathikus, oft auch Ruhenerve genannt.

Dieser sorgt für Ruhe und Entspannung: „Mein System kann entspannen.“ Der Geist wird ruhiger, ohne jedoch dumpf und müde zu werden. Ganz im Gegenteil – der Geist wird klar und wach und trotzdem ist man entspannt.

Der Mensch von heute ist ständigen Veränderungen, Unsicherheiten und einer Überflut von Informationen ausgesetzt. Für viele ist Yoga eine Art Auszeit aus dem Alltag. Eine Zeit, nur bei sich zu sein. Durch die Yogapraxis wird man innerlich ruhig, die innere Schnelligkeit wird reduziert und man kann das Außen wieder gelassener sehen. Somit kann man Kraft schöpfen, die für den Alltag essentiell ist. (PM)

**Weitere Informationen:**

[www.yogaschule-straubing.de](http://www.yogaschule-straubing.de)



#### Sandra's Ein (Klang-) Raum

- Energie- und Klangbehandlung
- Tibetische Energiemassage
- Klassische Teil- und Ganzkörpermassage (Wellness)
- System. Familienstellen
- Meditation
- Tierkommunikation

Sandra Schmidt  
Finkenweg 14  
94368 Pilling-Siedlung  
Mobil: 0152/33644054  
Termine nach Vereinbarung

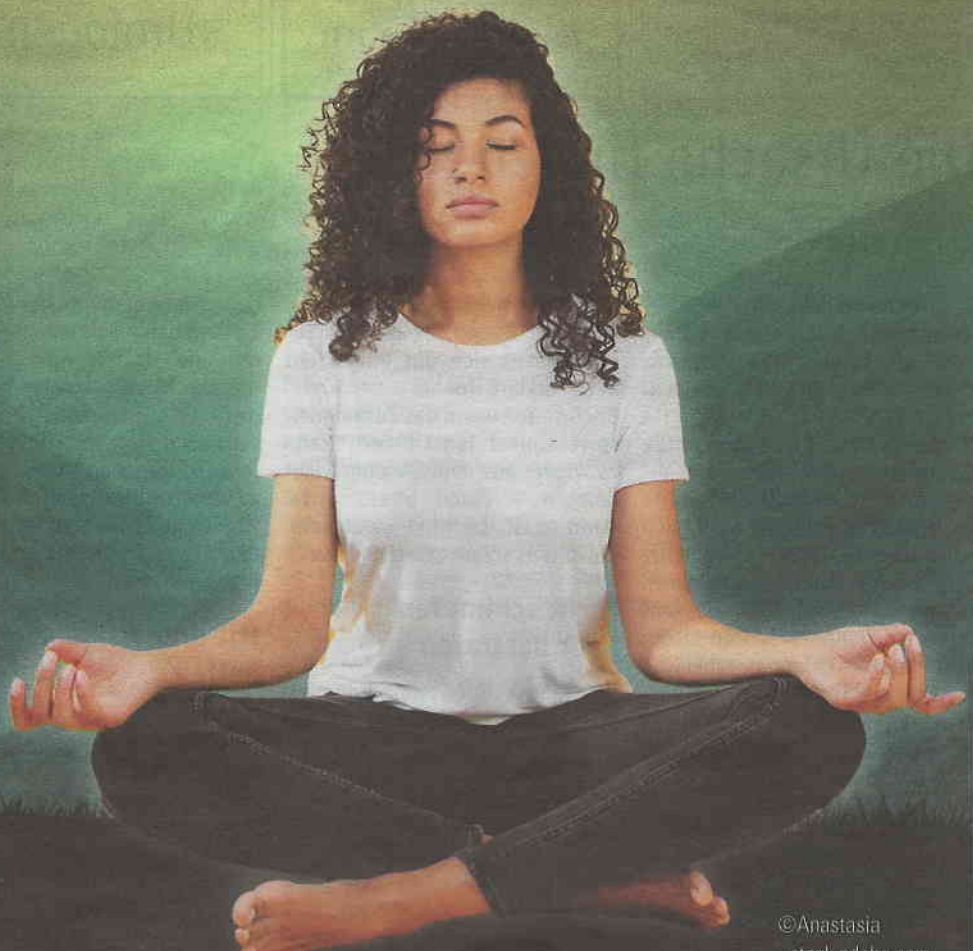


#### Yogaschule Straubing

   
Yogakurse  
Einzelunterricht  
Seminare  
Yogalehrausbildung  
... auch Online ...

#### Yogaschule Straubing

Leitung: Ingrid Paulus  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Tel: 09421/82244  
[www.yogaschule-straubing.de](http://www.yogaschule-straubing.de)



©Anastasia  
stock.adobe.com