

[Zurück zur Übersicht](#)

Erläuterung Yoga:

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.

Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen, nervösen Beschwerde oder Rückenschmerzen.

Es werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.

Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- und Lymphgefäße zu einer verbesserten Durchblutung.

Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nur nach Büchern, sondern unter fachlicher Anleitung ausgeübt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.