

Herz Yoga

Dieser Kurs vermittelt die Grundlage einer besonders sanften Entspannungsmethode, die effektiv dem Faktor Stress entgegenwirkt, der so oft die Gesundheit beeinträchtigt.

Inhaltlich richtet sich der Kurs an das Programm zur Stressbewältigung nach Dr. Dean Ornish, das ursprünglich für Herzkrankte konzipiert wurde und das in Deutschland von dem Deutschen Wellness Institut unter ärztlicher Aufsicht überarbeitet wurde.

Das Programm umfasst sanfte Dehnübungen, progressive Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditation und Visualisierungsübungen.

Präventiv bietet es Personen mit Risikofaktoren (ungünstige Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Stress, Rauchen, Bewegungsmangel) die Chance, die Gesundheit durch Hilfe zur Selbsthilfe aktiv zu unterstützen.

Das Programm ist auch für Menschen geeignet, die an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, an Bluthochdruck oder nervösen Herzbeschwerden leiden.

Es ist auch für Menschen in der Rekonvaleszenz geeignet sowie für Menschen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen ein behutsames Bewegungs- und Entspannungsprogramm brauchen.

Herz Yoga kann folgende positive Wirkungen haben:

- Förderung der Durchblutung
- Blutdrucksenkung, bzw. Stabilisierung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Organismus
- Senkung des Ruhemuskeltonus
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Koordination und des Gleichgewichts
- Verbesserung des Konzentrationsvermögens
- Verbesserung der subjektiven Befindlichkeit

Buchempfehlung: "Revolution in der Herztherapie" und "Heilen mit Liebe" von Dr. Dean Ornish

Kursleitung: Géraldine Wallaschkowski, Heilpraktikerin und Yogalehrerin (BYV)

Anmeldung unter 06031 – 69 32 61


besser leben
Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

