

YOGA

FITNESS

Westliches Yoga ist ein Weg, um durch gymnastische Übungen, Atemtechniken und Entspannungspraktiken zu körperlicher Fitness und einem umfassenden Wohlbefinden zu gelangen.

Welche Wirkungen werden erwartet?

Yoga wird therapeutisch gegen Stress oder unterstützend bei körperlichen oder psychischen Krankheiten angewendet.

Was wird angeboten?

Es gibt viele Yoga-Schulen. In der Regel werden unter Anleitung eine*r Lehrer*in Asanas (Körperhaltungen) und Pranayamas (Atemübungen) praktiziert, welche mit Entspannungs- oder Meditationstechniken verbunden werden.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Westliches Yoga ist oft reine Fitness-Übung oder Entspannungstechnik. Mit dem klassischen hinduistischen Yoga als religiösem Übungsweg der Verschmelzung mit dem Göttlichen hat es kaum etwas zu tun. Es kommt sehr auf den religiösen Hintergrund und Einfluss des jeweiligen Yoga-Anbieters an. Das Angebot sollte transparent sowie seriös sein und im kirchlichen Zusammenhang christlichen Grundüberzeugungen nicht widersprechen. Diverse Studien belegen einen positiven Begleiteffekt zur medizinischen Behandlung von Erkrankungen. Als reines Therapeutikum bei Krankheiten ist Yoga ungeeignet.

GESUNDHEIT

Unser Team der Weltanschauungsbeauftragten klärt mit Ihnen gerne weitere Punkte und offene Fragen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf das Gespräch!
Weitere Infos unter: www.spirituelle-apotheke.de

**SPIRITUELLE
APOTHEKE**

