

WOCHENSPIEGEL

BAD BELZIG / TREUENBRIETZEN

25.1.2017

Fehlendes Licht mit Yoga wieder anknipsen

• **Brück** Das neue Jahr beginnt oft mit vielen Vorsätzen. Sich für eine aktive Form zu entscheiden um den Körper gesund halten ist Yoga. Trotzdem die Tage wieder länger werden, erreicht uns zu wenig Tageslicht. Damit fehlt uns eine wichtige Energiequelle: das natürliche Licht. Yoga knipst auf seine Art und Weise das fehlende Licht wieder an. Es ist ein Allround-Talent, denn es bietet nicht nur neue Kraft und Energie, sondern auch Ruhepausen und Entspannung. Yoga und die integrierte Atmung in jeder Übung helfen den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen und die Ausdauer zu steigern. Durch die Aktivierung des Stoffwechsels und die Entgiftung der Organe steigert sich auch die körpereigene Abwehrfunktion, die sehr wichtig im Winter ist und Schutz bietet.

Im Sommer bewegen wir uns gerne draußen und möchten bis spät abends die Sommerabende genießen. Wohingegen es im Winter umso schöner drinnen ist und wir die warmen Räume schätzen. Genau jetzt sollte man sich die Zeit nehmen, seinen Fokus mit Yoga nach innen zu lenken. Es ist wichtig sich im Alltagsgeschehen Ruhepause zu gönnen. Ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden bildet sich und man fühlt sich wieder ausgeglichen, voller Kraft und Energie.

Yogastunden finden regelmäßig im Seminarhaus in Brück statt. Von den Krankenkassen anerkannt werden Kosten der Kurse ganz oder teilweise übernommen. Informationen per Telefon: 03 38 44 - 51 90 38 oder info@altebrueckerpost.org

WS



Yoga steigert sich auch die körpereigenen Abwehrfunktionen. FOTO: ARCHIV