

## **Yoga hilft bei Allerlei Beschwerden**

- Atemwegsbeschwerden
- Kreislaufprobleme
- Hoher/tiefer Blutdruck
- Verdauungsbeschwerden
- Rückenbeschwerden/schmerzen (Skoliose, Bandscheibenvorfall, eingeschränkte Beweglichkeit ect.)
- Nackenverspannungen
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche
- Chronische Müdigkeit / Antriebslosigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Immunschwäche
- Stress

## **Körperliche Entwicklung**

- Steigerung der Beweglichkeit (Wirbelsäule und Gelenke) und Durchblutung des Körpers (Muskeln, Bandscheiben).
- Verbesserung der Körperhaltung durch Stärkung der Muskulatur und Dehnung verkürzter Muskeln und Sehnen.
- Schulung der Körperwahrnehmung und der Achtsamkeit.
- Gesunderhaltung der inneren Organe durch Anregung der Durchblutung.
- Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, welches durch Willenskraft nicht beeinflussbar ist.

## **Mentale und persönliche Entwicklung**

- Allgemeine Steigerung der mentalen und geistigen Kräfte.
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Willenskraft.
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung und der Selbstanalyse
- Förderung der inneren Ruhe, Gelassenheit und des positiven Denkens.
- Förderung der Selbstsicherheit und des Selbstwertgefühls.
- Förderung von Geduld, Toleranz, Zufriedenheit, Humor und Kreativität.