



# Gesundheitsförderung

# Yoga in der Mittagspause

## für Alle

**Dienstag; 12:30 – 13:00 Uhr**  
und / oder

**Donnerstag 12:00 – 12:30 Uhr**  
**- Einstieg jederzeit möglich -**

### Wo?

Gymnastikraum der Psychiatrie

### Wer?

Ramona Schrader, Yoga-Lehrerin

### Gebühr

pro Teilnahme 2,- Euro, vor Ort zu bezahlen

### Besonderheiten

Bitte bequeme Kleidung mitbringen – Matten sind vorhanden.

### Information/Anmeldung

Ramona Schrader, Tumordokumentation

Telefon 07321/33-2656E-Mail: [ramona.schrader@kliniken-heidenheim.de](mailto:ramona.schrader@kliniken-heidenheim.de)

### Yoga und seine Wirkungen

*Yoga stammt ursprünglich aus Indien und ist ein Teil der Ayurvedischen Lehre (der Wissenschaft vom Leben). Yoga ist auch eine Kunst und eine Philosophie. Seine Wirkung erstreckt sich auf alle Ebenen des menschlichen Lebens. Die körperliche, die mentale und die spirituelle Ebene. Yoga ist eine praktische Methode, durch die wir unserem Leben Richtung, Sinn und Würde geben können.*

*In der westlichen Welt ist vor allem der Hatha-Yoga mit seinen verschiedenen Stilrichtungen bekannt. Der Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der über ausgewählte Haltungs- und Bewegungsabläufe unter Einbeziehung der Atmung den Körper vitalisiert und kräftigt, den Geist entspannt und klärt und die Seele nährt. Die bewusste und achtsame Übungsweise ist dem westlichen Menschen angepasst und kann auch auf körperliche Einschränkungen Rücksicht nehmen.*

*Der Yogaunterricht besteht vor allem aus: Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) sowie aus geführten Entspannungsübungen und Meditation. Das Üben von Yoga sorgt für Entspannung, dehnt die Muskeln, stärkt das Gewebe, stellt ein gutes Körpergefühl her und hilft, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und auszudehnen. Yoga öffnet die Energiekanäle, aktiviert den Fluss von Lebensenergie (Prana) im Körper und löst Blockaden, die für physische und psychische Probleme verantwortlich sein können. Das Schöne daran ist, dass Yoga grundsätzlich jeder Mensch ausüben kann. Jeder kann jederzeit damit beginnen.*