

Yoga und Gesundheit

Die Themen der jeweiligen Yogastunden beschäftigen sich mit dem großen Thema Gesundheit und beziehen sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist und Eure Emotionen. Die Stunde ist in drei Abschnitte unterteilt: Yogaübungen und Atem, Meditation und Entspannung.



Die Teilnahme ist für Anfänger geeignet.

Bitte meldet Euch telefonisch unter der Telefonnummer 030 31 00 45 34 an oder schreibt eine Mail.

Wichtig! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt.

Die Termine können von Euch einzeln besucht werden.

Yoga und Gesundheit findet jeden zweiten Montag eines Monats bis Dezember 2019 von 18–20 Uhr statt.

Termine: 9.9 · 14.10 · 11.11 · 9.12.2019

Ort: Zentrum für seelische Gesundheit, Kürfürstendamm 216 (Ecke Fasanenstr.), 10719 Berlin, 1. Stock

Teilnahme auf Spendenbasis



Brustkrebspatientinnen profitieren von Yoga

Eine randomisierte kontrollierte Studie, stammt aus Indien und fand im Jahr 2008 statt. 98 Frauen mit Brustkrebs-Diagnose (Stadium II und III) nahmen an dieser Studie teil.

Bekannter Weise leiden diese Patientinnen meist unter enormem Stress - sowohl vor als auch nach der Operation.

Dieser Stress kann in vielen Fällen zu Komplikationen und zu einer Verzögerung der Rekonvaleszenz führen. Daher wollte man überprüfen, ob Yoga auch hier einen positiven Einfluss nehmen kann.

Die Probandinnen wurden nach ihrer Operation in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe erhielt die Aufgabe, über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich Yoga zu praktizieren. Dabei wurden sie von Dr. Nagarathna Raghuram vom Department of Yoga Research in Bangalore (Indien), begleitet.

Die zweite Gruppe erhielt das übliche Programm und nahm auch an der üblichen Krankengymnastik teil.

Im Ergebnis zeigte die Studie, dass die Yogagruppe das Krankenhaus sehr viel früher verlassen konnte als die Kontrollgruppe. Und auch die Drainage sowie die Fäden konnten bei der Yogagruppe vorzeitig entfernt werden.

Zudem fielen die Werte des Tumornekrosefaktors (TNF – je höher der TNF-Wert umso höher die Krebsaktivität) nach der OP in der Yogagruppe signifikant niedriger aus als in der Kontrollgruppe.



Kundalini Yoga

Kundalini Yoga vereint fließende, dynamische Körperübungen mit stark energetischer Wirkung und geistigen Techniken. Mit dieser Yoga-Praxis wird das Ziel verfolgt, die gesamte Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen, wodurch eine reinigende, entspannende und zugleich belebende Wirkung erzielt wird.

Kundalini Yoga erhöht die Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene deutlich und der Verstand wird klar und konzentriert, so dass die Erkenntnis des eigenen, bislang verborgenen Potentials eine ganz natürliche Folge davon sein kann.

Kundalini Yoga lässt ausgesprochen viel Raum für Kreativität, denn es besteht aus hunderten von Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. So gibt es Übungsreihen, die gezielt zur Harmonisierung einzelner Organe oder kompletter Organsysteme ausgerichtet sind. Hierzu zählen z. B. das Verdauungssystem, das Hormonsystem, das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem, das Nervensystem, Lymphsystem oder die Selbstheilungskräfte.

Andere Übungsreihen dienen der Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule, damit sich sowohl die äussere als auch die innere Haltung verändern kann. Und auch zur Lösung von Ängsten, Aggressionen oder zum Abbau von Stress bietet Kundalini Yoga spezielle Übungsreihen an.

Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfachere Grundhaltungen aus. Daher ist es für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung bestens geeignet.