



# KreAktiv bei Stress

*Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen*

## Rückengerecht?!

**YOGA** bietet durch seine Bewegungs-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen ein ganzheitliches Konzept der Gesundheitsförderung. Zum Thema „Rücken“ leistet es in der Prävention, jedoch auch als therapeutische Unterstützung bei Rückenschmerzen eine wertvolle Unterstützung und steht nie im Widerspruch zu anderen Therapieansätzen.

Bei der Entstehung von Rückenschmerzen sind hauptsächlich folgende Faktoren ausschlaggebend:

- Alterungsprozesse
- Genetische Veranlagung
- Fehlbelastungen im Alltag (Bewegungsarmut und falsche Bewegungsmuster)
- Psychische Faktoren
- Stoffwechselzwischenprodukte, Schlacken und damit die Ernährung

Eine entsprechend auf den Übungen abgestimmte Yogapraxis unterstützt die „gestörte“ Rückenmuskulatur: ein übermäßig gerundeter Rücken kann wieder aufgerichtet werden, übermäßige Spannung wird abgebaut, Schwächen können ausgeglichen werden, Disharmonien korrigiert. Im Zentrum des Übens steht immer unsere Wirbelsäule und unser Atem. Die Körperübungen sollen die Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Harmonie der Wirbelsäule bewahren bzw. wiederherstellen. Eine bewegliche und aufgerichtete Wirbelsäule geht immer mit einer offenen und wachen Geisteshaltung einher, ein aufgerichteter Rücken unterstützt die Konzentration.

**VORAUSSETZUNG** allerdings ist eine regelmäßig ausgeführte Praxis!

**NICHT ALLE YOGASTILE** sind für Rückenschmerzpatienten geeignet. Das deutsche Ärzteblatt (Heft 13. März 2006) kommt aufgrund der Ergebnisse einer Studie, die an der University of Washington in Seattle in 2005 durchgeführt wurde, zu dem Schluss, dass „vor allem die Art und Weise, Yoga zu unterrichten (in dieser Studie durchgeführter Stil **VINIYOGA**), eine sichere und effektive Methode zur Behandlung von Rückenschmerzen darstellt.“

Dieser Yogastil zeichnet sich dadurch aus, dass individuell gearbeitet wird. Die Übungen werden dem Üben angepasst und nicht umgekehrt. Es geht hier also um eine besondere Anwendung der Yogaübungen, um das schrittweise, achtsame und absichtsvolle Voranschreiten im Üben.

In der Yogaschule Elke Lenz wird seit 19 Jahren nach dem Konzept **VINIYOGA** geübt. Elke Lenz ist beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland aus

gebildet, beim Forum Gesunder Rücken zur Rückenkursleiterin, bei Dr. Larsen (CH) zur Spinaldynamikpraktikantin (menschl. Bewegungs- und Koordinationsschulung), Ausbildung in der Methode DORN (sanfte Wirbeltherapie) bei Hildegard Steinhauser.

Seit vielen Jahren unterrichtet sie auch Kinder im Yoga. Schwerpunkte hier sind: Haltungsschulung, Stärkung der Persönlichkeit, Hilfe bei Hyperaktivität, Ängsten und Schulstress.



### Kontakt

Yogaschule Wiggenhauser E. Lenz  
Tulpenweg 2, 88662 Überlingen  
Telefon 07551 / 945443  
[www.yoga-ueberlingen.de](http://www.yoga-ueberlingen.de)

## Anzeigenannahme

Für alle Anzeigenkunden, die **zielgruppenorientiert werben** wollen, bietet „Gesundheit!“ das ideale Umfeld.

Hier können Sie Ihre Leistungen **über 4 Wochen** unserer Leserschaft präsentieren, die sich für Gesundheit, Fitness und Wellness interessiert.

**Für Ihre Anzeigenschaltungen und weitere Informationen steht Ihnen zur Verfügung:**

Jennifer Flohr [jennifer.flohr@suedkurier.de](mailto:jennifer.flohr@suedkurier.de)  
T 07551/8097-7227 F 07551/8097-7292

Nächster Erscheinungstermin: 3. Februar  
Anzeigenannahmeschluss: 21. Januar

„Rufen Sie mich an,  
ich berate Sie gerne!“



Jennifer Flohr



**Gesundheit!**

Neue Kurse ab 11.01.2011

**ELKE LENZ**   
YOGA & AYURVEDA

YOGA Kinder & Erwachsene

YOGA Meditation

KLANGMASSAGEN auf der Klangliege

**NEU** AYURVEDA Gesundheits- & Ernährungsberatung für den westlichen Lebensstil

Tulpenweg 2 | Überlingen | Tel. 07551/945443 | [www.yoga-ueberlingen.de](http://www.yoga-ueberlingen.de)



### Akademie für ganzheitliche Lebensgestaltung

**Samstag, 29.01.2011, 10–18 Uhr,  
Workshop „Sich für höhere Energien öffnen“**

Nutzen Sie die Kräfte des Himmels für mehr Lebensfreude, Lebensqualität und Lebensfülle. Praktische Übungen, Meditationen, sich dem Himmel öffnen.

**98,00 €**

Franz-Xaver-Heilig-Str. 7, Pfullendorf  
Telefon 07552 / 4075292  
[info@akademie-stoeckle.de](mailto:info@akademie-stoeckle.de)  
[www.akademie-stoeckle.de](http://www.akademie-stoeckle.de)

