



KreAktiv bei Stress

Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen

YOGA

Ganz entspannt im Hier und Jetzt



Die Stressforschung unterscheidet heute zwischen Eustress und Distress. Unter Eustress („guter Stress“) versteht man eine angenehme Anforderung, während wir beim Distress („belastender Stress“) den Reiz als unangenehme Belastung empfinden, z.B. überhöhte Anforderungen am Arbeitsplatz, familiäre Konflikte usw.

Wenn diese überhöhte Belastung, die durch äußere oder innere Anforderungen in Verbindung mit emotional unbefriedigenden Begleiterscheinungen, wie z.B. Angst, Ärger, Unzufriedenheit, Gefühlen der Sinnlosigkeit, entstehen kann, über längere Zeit anhält, führt dies zu einem

seelisch-geistig-körperlichen Erschöpfungszustand, was auch als „Burnout“ bekannt ist.

Die Auswirkungen des Distress sind abhängig von der Fähigkeit des Individuums, erfolgreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln. In einer wissenschaftlich angelegten Studie des psychosomatischen Institutes der Universität Köln (s. Buch Dr. med. F. Jürgen Schell „Yoga-Schlüssel zur Stressbewältigung Via Nova Verlag) wurde festgestellt (Herzfrequenz, Hormonwerte, vegetatives Nervensystem usw.), dass bei YOGA-Praktizierenden eine veränderte physiologische Stressverarbeitung beobachtet werden kann.

Anders ausgedrückt: Bei Menschen, die regelmäßig Yoga u. Meditation praktizieren, dauert es länger, bis das System mit den typischen Stressreaktionen einsetzt, es wird eine geringere Empfindlichkeit gegenüber Stressreizen entwickelt. Yoga fördert auch die Anpassungsfähigkeit des Körpers durch eine Stabilisierung und Unterstützung unserer Regulationssysteme, ein belastender Reiz lässt nicht sofort das ganze System zusammenbrechen.

Die Yogapraxis hilft uns zum einen über Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zum körperlichen und emotionalen Stressausgleich, zum anderen geschieht eine „Entschleunigung“ des eigenen Lebens und die Hinwendung zur eigenen Person. Wir sind dann wieder in der Lage, zu erkennen, was tut uns

gut, was weniger und lernen aus einem rein äußerlichen Funktionieren (was oft zu Distress führt) zu mehr Klarheit, Einsicht, Kraft, Sicherheit und Ruhe zu kommen, die uns „gesündere“ Handlungsaspekte setzen lassen.

Um Yoga erfolgreich in der Stressbewältigung einsetzen zu können, ist die wichtigste Voraussetzung ein regelmäßiges Üben unter Berücksichtigung der eigenen Konstitution. Dies setzt entsprechend ausgewählte Übungen und eine fachliche Kompetenz seitens der Yogalehrenden voraus.



Kontakt

Elke Lenz, Yoga & Ayurveda
Tulpenweg 2, Überlingen
Tel. 0 75 51 / 94 54 43
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
T 07551/8097-7227 F 07551/8097-7292

Nächster Erscheinungstermin: 7. April
Anzeigenannahmeschluss: 25. März



Jennifer Flohr

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



Gesundheit!

Gesund in den Frühling

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



Akademie für ganzheitliche Lebensgestaltung

Einzeltermine bei Ulrike Stöckle nach Absprache:

- Numerologische Beratung
- Energieübertragung
- Engels-Übertragung
- Rückenmassage

Terminvereinbarung unter: 07552/4075292

Franz-Xaver-Heilig-Str. 7, Pfullendorf
Telefon 07552 / 4075292
info@akademie-stoekle.de
www.akademie-stoekle.de

Akademie für ganzheitliche Lebensgestaltung