



# Einladung zum Vortrag

## Yoga und Gesundheit im Blick der Wissenschaft

### Referent: Dr. rer. medic. Holger Cramer

Diplom-Psychologe, Forschungsleiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin,  
Klinken Essen-Mitte, Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen  
Gastwissenschaftler am Australian Research Centre in Complementary and Integrative  
Medicine, University of Technology Sydney



**29.06.2016**  
**Universität Augsburg**  
**Hörsaal III**  
**16:00-17:00 Uhr**

Im Rahmen des Projekts „**GeH Mit!**“

**Dr. Holger Cramer** wurde vielfach für seine Forschungstätigkeit ausgezeichnet und konnte im Rahmen seiner Dissertation die Wirkungen von Yoga bei chronischen Nackenschmerzen eindrücklich belegen.

Als Autor von zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu „Yoga und Gesundheit“ ermöglicht Holger Cramer einen umfassenden Blick auf Yoga und seine Wirkungen, auch aus medizinisch/wissenschaftlicher Perspektive. Neben den positiven Einflüssen von Yoga auf klassische „Arbeitsplatzproblematiken“ werden verschiedene Wirkmechanismen und Einsatzfelder von Yoga fokussiert und gezeigt, dass Yoga für Menschen mit Krankheiten und Beschwerden, aber auch für „rundum Gesunde“ eine bereichernde Unterstützung darstellen kann.

**Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten  
– eine Voranmeldung ist nicht notwendig.**

Gefördert von der Gesellschaft der Freunde der Universität  
Augsburg e.V., dem AK Gesundheit der Universität Augsburg  
und der Techniker Krankenkasse

