

UniPressedienst

Verantwortlich:
Pressestelle der Universität Augsburg
Klaus P. Prem, Michael Hallermayer
86135 Augsburg
Telefon 0821/598-2096
klaus.prem@presse.uni-augsburg.de
hallermayer@presse.uni-augsburg.de
www.presse.uni-augsburg.de

178/15 – 7. November 2015

Renommierter Yogalehrer spricht über Yoga und Gesundheit

Der Yogalehrer der deutschen Fußballnationalmannschaft und des FCA hält einen Vortrag an der Universität Augsburg

Augsburg/MH – Zum Auftakt eines Forschungsprojekts zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Hochschulbeschäftigte referiert der Psychologe und Yogalehrer Dr. Patrick Broome am 9. November 2015 um 11.30 Uhr im Hörsaal IV des Großen Hörsaalzentrums der Universität Augsburg über „Yoga und Gesundheit“. Der Eintritt ist frei.

Dr. Broome ist promovierter Psychologe und einer der renommiertesten Yogalehrer Deutschlands. Er unterrichtete über 8 Jahre die deutsche Fußballnationalmannschaft in Yoga und übt aktuell mit dem FC Augsburg. Als Autor zahlreicher Bücher »Yoga für den Mann«, »Yoga für Alle« u.a. verspricht sein Vortrag einen interessanten Blick auf Yoga nicht zuletzt auch für Menschen ohne Vorkenntnisse oder auch mit Vorurteilen gegenüber Yoga.

Yoga ist auch ein zentraler Bestandteil eines neuen Projekts der Augsburger Sportwissenschaft mit der Techniker Krankenkasse. Dabei wird untersucht, wie sich Yoga im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzen lässt und welchen Erfolg es hat. Dafür wurde ein spezielles dreistufiges Programm entwickelt, das den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Yoga näher bringt, ihnen zeigt, wie sie es auch am Arbeitsplatz einsetzen können und dies dann schließlich auch eigenständig durchführen können. Die Wirkungen von Yoga auf den Gesundheitsstatus und die Gesundheitskompetenz werden während des Projekts anhand von Befragungen und Interviews erhoben. „Bei einer Vorstudie mit einem kleinen Teilnehmerkreis am Sportzentrum konnten wir bereits positive Effekte feststellen, jetzt setzen wir Yoga universitätsweit ein und sind gespannt, inwiefern sich auch hier gesundheitsfördernde Auswirkungen zeigen“, meint Lena Kroll, die das Projekt „GeH mit!“ am Institut für Sportwissenschaft leitet.

Pressekontakt:

Lena Kroll
Institut für Sportwissenschaft/Sportzentrum
Universität Augsburg
Tel.: ++ 49 - (0) 821 / 598 28 04
[lena.kroll@sport.uni-augsburg.de](mailto:lana.kroll@sport.uni-augsburg.de)