



Warum Yoga?

Zielsetzungen & Wirkungen – ein Überblick

Zielsetzungen von „Yoga zur Förderung der MitarbeiterInnengesundheit“

- Verminderung von klassischen arbeitsbezogenen Belastungen wie Muskelverspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen, Ungelenkigkeit und allgemeinem Bewegungsmangel
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien, um mit Stressoren des (Arbeits-)Alltags besser umzugehen
- Steigerung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie von Körper-, Gedanken- und Handlungsbewusstsein
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheitskompetenz
 - ➔ Veränderungen in der Beurteilung von Gesundheit und Gesundheitsförderung
 - ➔ Entwicklung eines engagierten und positiven Gesundheitsverhaltens ohne Zwang und Kasteiung

Warum Yoga?

Alle Inhalte werden professionell begleitet und angeleitet und besitzen wissenschaftlich erwiesene gesundheitsförderliche Wirkungen.

Studien belegen die gesundheitsförderlichen Vorzüge von Yoga im direkten Vergleich mit anderen Gesundheits(-sport)-Programmen und verweisen auf seine besondere Eignung, als Schlüsseldisziplin mehrere Problemlagen gleichzeitig an der Wurzel anzugehen.

Gesundheitsförderliche Wirkungen von Yoga

Die Wirkungen reichen wissenschaftlichen Studien zufolge weit über Effekte im Bereich der subjektiven Beurteilung von Entspannungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität hinaus (vgl. Brandt, 2004a), auch wenn diese Effekte in keinem Fall unterschätzt werden sollten. Einige weitere Wirkungen sind:

- Linderung von chronischen Schmerzleiden (z.B. Migräne, Nacken-, Rückenprobleme) (vgl. Büssing et. al, 2012)
- Momentane und allgemeine Reduktion von Angst, Stress und depressiven Stimmungen (vgl. z.B. Traitteur, 2013)
- Förderung der Körperwahrnehmung und Selbstbeobachtung
- Verminderung kardialer Risikofaktoren (Blutdruck, BMI, Cholesterinwert, Gewicht und Herzfrequenz) äquivalent zu 30 min Ausdauersport (vgl. Chu et al., 2014).
- Yoga-Atemübungen haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem (vgl. z.B. Chu et. al, 2014).
- Verringerungen von Entzündungswerten (vgl. Kiecolt-Glaser et al., 2014)
- Veränderungen der Gehirnstruktur in Bereichen, die mit Selbstwahrnehmung, Anteilnahme und Selbstbeobachtung in Verbindung gebracht werden sowie in solchen, die an der Verarbeitung von Angst und Stress beteiligt sind (vgl. Hölzel et al., 2011).