

PR4YOU			
			
Lippische Landeszeitung	>	Suchbegriff: Yoga Vidya	
09.02.2021	Verbreitete Auflage:	45.254	Anzeigenäquivalenz:
Tageszeitung / täglich	Reichweite:	97.296	Seite: 20 / unten Mitte

47.973 - 2 - NV - TZ - 38689022 - REX

Tipps gegen Stress und Erschöpfung

Yoga Vidya baut Online-Seminar-Angebot aus.

Horn-Bad Meinberg. Yoga für das Nervensystem, Ayurveda für Frauen, Kundalini Yoga für Anfänger – das klingt spannend? Der Verein Yoga Vidya bietet ein großes Angebot an Videomitschnitten aus Live-Seminaren an. Das Online-Angebot hat sich um die Jahreswende maßgeblich erweitert.

Wer in dieser außergewöhnlichen Zeit nicht nach Bad Meinberg kommen mag – es geht auch einfach zuhause. „In einer leistungs- und funktionsorientierten Welt, in der wir oft den Zugang zu den subtilen Kräften von Körper und Geist verloren haben, tragen wir eine immer schwerere Last, wie zum Beispiel den Spagat zwischen Familie und Job zu halten“, heißt es in einer Mitteilung. Der Körper reagiere auf die vielen Herausforderungen des Alltags. Die tägliche Stressbelastung könne aus dem Gleichgewicht bringen, was bei Frauen etwa zu Menstruationsstörungen sowie hormonellen Schwankungen führen könne.

Während des Workshops „Ayurveda für Frauen“ mit Dr. Devendra erlernen die Teilnehmerinnen, wie sie die verschiedenen Phasen des weiblichen Lebenszyklus und ihre besonderen Herausforderungen mit ayurvedischen Mitteln unterstützen können. Im Fokus stehen unter anderem die weibliche Kindheit, die Phase des Kinderwunschs und die Menopause.

Erschöpfung ist für viele eine fast alltägliche Empfindung. Zur Abgespanntheit kommen Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste. Doch was kann dagegen wirken? Im Seminar „Yoga bei Erschöpfung“ erlernen die Teilnehmer eine Sammlung wirkungsvoller Techniken gegen Erschöpfung. Zahlreiche Tipps und Handlungsanleitungen können unmittelbar in den Alltag eingebaut werden.

Weitere Infos unter www.yoga-vidya.de



Wer's kann – aber die Yoga-Übungen sind auch ohne Akrobatik möglich.

FOTO: CHANDRASHEKARA BURANDT
96 % der Originalgröße