Yoga in der Klinik Herzoghöhe

Seit Mai 2011 laden wir die Patientinnen / Patienten der Rehaklinik Herzoghöhe zum Yoga ein. Sie erholen sich gerade von einer schweren Krankheit – Yoga kann Ihnen dabei helfen

Martina Schmittroth

Margarete Geppert

Yoga, eine Jahrtausende alte Erfahrungswissenschaft.

Yogaübungen umfassen Körper-, Atem-, und Meditationsübungen. Es ist ein Weg, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Yoga findet in den letzten Jahren immer mehr Anerkennung in der westlichen Medizin. In Studien wurde belegt, dass Yoga bei Krebserkrankungen den Heilungsprozess positiv unterstützt. So können Beschwerden wie das Fatique-Syndrom, Ängste und Depression gemindert, und die Lebensqualität durch das Üben gesteigert werden.

Yoga in der Klinik: Ein Weg zu innerer Ruhe.

Wir üben in ruhiger Umgebung, in einer Gruppe von ca. 10 Personen. Durch wohltuende Yogahaltungen (sanfte Bewegungen und kurze Bewegungsabfolgen) wird Ihr Körperbewusstsein verfeinert. Die Achtsamkeit und die Selbstwahrnehmung werden geschult. Mit der Aufmerksamkeit auf den Atem können Sie tiefe Entspannung und Regeneration erfahren.

Was, wenn eine Übung nicht geübt werden kann, z. B. bei Schmerzen?

Bei starken Einschränkungen geben Sie uns einen Hinweis, wir werden Ihnen eine Alternative anbieten. Bei leichteren Einschränkungen können Sie die Haltungen entsprechend anpassen oder Sie verweilen einen Augenblick in Ruhe. Achten Sie auf sich, lernen Sie Ihre Grenzen wahrzunehmen und üben Sie so, dass Sie keine Schmerzen durch das Üben erfahren. Haben Sie Geduld mit sich.

Einige Informationen zur Yogapraxis:

Es ist gut, wenn Sie eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr essen. Bringen Sie sich evtl. eine Decke und warme Socken mit. Tragen Sie bequeme Kleidung (Sportkleidung), in der Sie sich wohl fühlen, ohne große Gürtel etc. Bitte pünktlich sein, dann können wir gemeinsam beginnen. Bitte das Handy ausschalten.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen zu üben und laden Sie herzlich zu unseren Stunden ein, mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr und donnerstags von 11.00 – 12.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!
Herzliche Grüße Ihre Yogalehrerinnen

Martina Schmittroth & Margarete Geppert