

# YOGA WIRKT!

Gezielte Übungen helfen auch bei Rückenbeschwerden.



*Barbara Lehmann und Alexandra de Neufville von der Praxis für Yoga und Meditation.*

**A**uch wenn Yoga eine Disziplin des Geistes ist: Yogaübungen bewirken gleichermaßen auf der Körper- und Atemebene sehr viel. Bei Schmerzen des unteren Rückens beispielsweise können sie deutliche Linderung verschaffen.

Vorausgesetzt, man schaut sehr genau, um für die Übenden ein individuelles Programm anzupassen. Dazu gehören Einzelunterricht oder kleine Gruppen sowie Asanas, also Körperübungen, die über die äußere Form von ihrem inneren Gehalt leben.

Sie sind Einladungen an unseren Atem, sich auf sanfte Art Räume zu suchen, welche im alltäglichen Umgang mit unserem Körper meist unzugänglich bleiben. Wir öffnen uns dadurch für den Fluss der Lebensenergie, die uns darin unterstützt, auch im Alltag die Aufrichtung der Wirbelsäule wahrzunehmen. Genau damit erhalten wir Stabilität und Leichtigkeit in unseren Bewegungsabläufen und einen gesunden Rücken.

## **Kontakt:**

Praxis für Yoga und Meditation  
Karthäuserstr.5a  
34117 Kassel  
Tel. 0561 77 31 48  
[www.yoga-kassel.de](http://www.yoga-kassel.de)

PRAXIS  
FÜR YOGA UND  
MEDITATION