

## **Yoga - Mobilisation und Abschalten vom Alltagsstress**

Der Arbeitsalltag in Gesundheitsberufen verlangt uns Mitarbeitern oft sehr viel ab. Langes Stehen, viel Sitzen, unphysiologische Bewegungen beim Tragen, Heben, Auspacken, Einräumen an der Zytowerkbank und am PC. Oft fühlen wir uns an einem Arbeitstag in den Pausen oder nach Feierabend schlapp und müde und unsere Gedanken lassen den Alltag nicht los. Yogaübungen können uns unterstützen, dass sich unser Körper wieder wohler fühlt und unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Die positiven Wirkungen werden auch in Studien bestätigt [1].

Wir werden in unserer Yoga-Einheit Übungen praktizieren, die jeder Teilnehmer mit in den Alltag nehmen kann und dort in seinen Tagesablauf integrieren kann. Es finden sich auch einzelne Asanas (Haltungen), die man gut in der Mittagspause integrieren kann. Wir werden mobilisierende Übungen praktizieren und entspannende Haltungen. Anfänger sind herzlich willkommen, und auch Fortgeschrittene werden passende Übungen für Ihren Alltag mitnehmen können.

Optimal für die Teilnahme ist eine rutschfeste Unterlage (optimal ist eine Matte) und bequeme Kleidung, die Bewegungsspielraum lässt. Sie können barfuss oder mit rutschfesten Socken teilnehmen. Während der Teilnahme sollten Ihr Mikro und Kamera ausgeschaltet sein. Die Teilnehmer werden während der Praxis mit Du / Ihr / Wir angesprochen.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Praxis - Namasté!

[1] Koch, Joachim; Die positive Kraft des Yoga; DÄB PP 2014;1:23-26