

# Körper und Seele

## Stress und Burnout und was Yoga damit zu tun hat

22. September 2009 – Stress und Burnout: Diese beiden Worte werden immer häufiger benutzt. Was aber steckt wirklich dahinter? Und inwieweit kann der Yoga Unterstützung bieten?

Medizinisch betrachtet ist Stress eine alltägliche und wichtige Reaktion unseres Körpers. Er entsteht, wenn wir einen Reiz von aussen erleben. Im Körper werden Hormone und Botenstoffe ausgeschüttet, eine grössere Menge Blut wird in die Muskulatur geleitet und die Muskelaktivität erhöht sich.

Nach solchen Situationen der Anspannung ist es äusserst wichtig, auf physiologischer und mentaler Ebene wieder zu entspannen, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. In unserer schnelllebigen Zeit ist das leider nicht immer so einfach und die Anspannung wird nur langsam oder gar nicht abgebaut. Durch diese ständige Anspannung können mit der Zeit Stress und Burnout entstehen.

Es ist nicht vordergründig die körperliche Belastung, die ein Burnout auslöst, sondern oft viel subtilere Faktoren wie fehlende Wertschätzung, zu hohe Ansprüche an sich selber, Perfektionismus oder sich unverstanden und im Stich gelassen fühlen.

Warnsignale sind unter anderem Schlafstörungen, Schwindel, chronische Müdigkeit, die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und der langsame Abbruch von sozialen Kontakten. Oft wenden sich Menschen in Burnout-Gefahr nur noch einer einzigen Sache vollkommen zu: Der Arbeit, einem Projekt, den Kindern. Sie verlieren regelrecht das Interesse an anderen Tätigkeiten oder haben nicht genügend Kraft, um noch andere Dinge zu tun.

Welche Rolle spielt Yoga bei Stress und Burnout? Yoga

hilft durch seine geistig-psychische Wirkung, ein Burnout zu vermeiden, es frühzeitig zu erkennen oder schneller zu überstehen. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz verbindet er die körperliche und geistige Gesundheit.

Im Yogaunterricht wird der Körper gestärkt und gedehnt. Die Lebensenergie soll im Körper fließen und damit helfen Kraft, Geschmeidigkeit sowie Gesundheit zu fördern und erhalten. Zum Abschluss jeder Yogastunde lösen sich in einer Tiefenentspannung innere und äussere Verspannungen auf. Dabei wird gelernt, sich selber zu beobachten und die Signale des Körpers zu erkennen und verstehen. Andererseits werden die Gedanken in Meditationen bewusst gemacht und beobachtet, um sie dann wenn möglich zur Ruhe kommen zu lassen. Durch Yoga wird die Wahrnehmung für alle Vorgänge in und um uns herum gesteigert. So fällt es leichter Warnsignale, die durch zu viel Stress ausgelöst werden zu erkennen. Gleichzeitig wirkt Yoga auch präventiv. Wer sich regelmässig Yogaübungen gönnt, gleicht damit Körper, Geist und Psyche aus.

Auch in Medizin und Wissenschaft werden die positiven Wirkungen von Yoga auf Krankheiten und zur Gesundheitsförderung und Prävention in zahlreichen Studien bewiesen.

Marina Gulizia führt in Wettingen laufende Hatha-Yoga-Kurse durch: «Der Schwerpunkt unserer Lektionen liegt in der Entspannung und Stressreduktion.» – Im neuen Kurs für Einsteiger, welcher ab 27. Oktober für acht Wochen jeden Dienstagabend in Wettingen stattfindet, erleben Yoga-Neulinge einen fundierten Einstieg unter fachkundiger Leitung.



## Yoga für alle NEUER ANFÄNGERKURS

Nimm Dein Leben in die Hand und lass den Alltag hinter Dir. Du brauchst dafür nicht flexibel zu sein, sondern einfach Lust haben, Dir etwas Gutes zu tun.

**Ab Oktober:** Neuer Yoga Kurs für Einsteiger am Dienstag in Wettingen

27.10. - 15.12.09 Acht Lektionen 20.15 - 21.30 Uhr Fr. 200.00

**Laufende Kurse:** Montag 07.30 - 08.30

Mittwoch 17.40 - 18.55 und 20.15 - 21.30

Mittwoch 14.00 - 15.15 Senioren yoga

Anmeldung bei: Marina Gulizia - 076 335 51 89 - marina@hatha-yoga-schule.ch

[www.hatha-yoga-schule.ch](http://www.hatha-yoga-schule.ch)

**Hatha  
Yoga  
schule**

**Ab 09.10.09:** Neuer Yoga Kurs für Einsteiger am Freitag in Wettingen

Zehn Lektionen 19.30 - 21.30 Uhr Fr. 300.00

Laufende Yoga Kurse für alle, speziell für Teens, Meditationen und Workshops

Renate Kurze - 076 418 15 64 - renete.kurze@open-space.ch

Anmeldung bei:

[www.open-space.ch](http://www.open-space.ch)

57911 RSK



## Gesundheit – Massagen

Klassische Ganzkörper-  
Sportmassagen

Guido Müller, dipl. Masseur

53730 RSK