

WENIGER STRESS, MEHR FREUDE



# Wie Yoga hilft, das Nervensystem zu regulieren

Bis zu 100 Milliarden Nervenzellen durchziehen unseren menschlichen Körper. Zu einem Großteil im Gehirn, aber auch im Rest des Körpers angesiedelt, steuern sie maßgeblich unsere Reaktionen, Handlungen, Gefühle und unser Wohlbefinden.

Wenn wir einen gesunden Umgang mit Stress lernen möchten, kommen wir also nicht daran vorbei, unser Nervensystem zu betrachten. Dabei ist vor allem das autonome Nervensystem von Bedeutung. Dieses unterteilt sich in den Sympathikus und den Parasympathikus: Der Sympathikus ist der aktive Teil des Nervensystems, während der Parasympathikus für Entspannung zuständig ist.

Typisch für die heutige Gesellschaft ist, dass wir einen Großteil unseres Alltags im sympathischen (aktiven) Zustand verbringen. Termine, Erledigungen, ständige Erreichbarkeit, Ängste und Sorgen lassen uns nur schwer zur Ruhe kommen. Ein gesundes Nervensystem zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass wir uns nach aktiven Phasen auch immer wieder regenerieren.

Das eigene Gedankenkarussell zu verlassen und den vollen Terminkalender zu ignorieren, ist allerdings nicht immer leicht. Da anhaltender Stress aber zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit zählt, lohnt es sich, Wege zu suchen, das Nervensystem zu regulieren. Und hier kann Yoga ins Spiel kommen.

Schon in den alten Texten der Yogaphilosophie heißt es, dass Yoga das „zur Ruhe kommen der Bewegungen im Geist“ ist. Der Geist kann nur dann ruhig werden, wenn das Nervensystem ruhig wird. Die Yogapraxis spricht also vor allem das parasympathische Nervensystem an, insbesondere durch den Fokus auf die Atmung. Denn diese ist eins der wenigen Werkzeuge, mit dem wir das autonome Nervensystem direkt beeinflussen können.

Das Schöne ist: Um erste Effekte im Alltag zu spüren, braucht es keine tägliche 60-minütige Yogapraxis. Regelmäßigkeit ist zwar wichtig - aber wenn der Tag voll ist, reicht es auch, einige Minuten den Atem zu beobachten. Und: immer wieder innezuhalten und sich aufmerksam dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden.



## FRANKFURT AM MAIN

### Timo Wahl Yoga

„Yoga ist der Weg, uns und anderen offen und vorbehaltlos zu begegnen ...“

Mit dieser Devise, mehr als 20 Jahren Erfahrung und einem einzigartigen Wohlfühl-Ambiente ist dieses Yogastudio im Frankfurter Stadtteil Bockenheim nicht nur eine der ersten Adressen für Aus- und Weiterbildungen, sondern vor allem auch Ort für Gemeinschaft und Begegnung. Es ist ein Ort zum Verweilen!

Auf rund 500qm finden Besucher ein modernes und abwechslungsreiches Kursangebot, welches die gesamte Bandbreite des Yoga abdeckt. Und falls es mal eine intensivere Yoga-Auszeit sein soll, bieten sich dafür die verschiedensten Workshops oder auch mehrtägigen Retreats an wunderschönen Orten in Deutschland und Europa an.

### Timo Wahl Yoga

Yogastudio Frankfurt • Am Weingarten 12  
60478 Frankfurt am Main • Tel: 069 17526001  
info@timowahl.de • www.timowahl.de

## MAINZ

### ASana YOGA MAINZ – Zeit nur für Sie

Hier stehen Sie mit Ihren persönlichen Zielen im Mittelpunkt – Sie und das, was Sie auf Basis Ihrer körperlichen und mentalen Möglichkeiten mit Yoga erreichen möchten. Eine maßgeschneiderte Yogastunde nur für Sie.

Yoga ist für alle: Jung & Alt, Schwangere, nach OP oder Krankheit und alle, die beweglich werden oder bleiben wollen. Im Einzelunterricht unterrichtet Andrea Schreiber diverse Yogastile – Hatha, Vinyasa, Faszien, Restorative, Power, Yin, Stuhl, Rücken... einfach 60 Minuten Wohlfühlyoga.

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, gibt es den „TUT-GUT-SCHEIN“ zum Verschenken.

### ASana YOGA MAINZ

Andrea Schreiber • Alte Mainzer Str. 17  
55129 Mainz • Tel: 06131 914711  
asana-yoga-mainz@web.de  
www.asana-yoga-mainz.de

## KÖLN

### Osho UTA Institut & UTA Akademie

Die UTA Cologne GmbH bietet berufliche Aus- und Weiterbildungen mit therapeutischer Ausrichtung an sowie ein breites Spektrum an Seminaren zu Themen wie Persönlichkeitsentwicklung und Meditation mit über 150 Seminaren jährlich.

Es erwarten Sie: Eine Ruheoase mitten in Köln in einem idyllischen Innenhof in zentraler Lage, aktive und stille Meditationen, spannende Seminare mit internationalen Dozent\*innen, zahlreiche Abendgruppen, Gästezimmer, Massagen und therapeutische Einzelsitzungen.

### Osho UTA Institut & UTA Akademie

Venloer Str. 5-7 • 50672 Köln • Tel: 0221 574070  
www.oshouta.de • www.uta-akademie.de

## DÜSSELDORF

### YogaKitchen – cook & bake your body

Das Rezept der YogaKitchen ist einfach: Atmen und Bewegen. Das verändert den geistigen Zustand und erweitert das Bewusstsein – Teilnehmende kommen bei sich an und fühlen sich anschließend ausgeglichener, glücklicher und zufriedener.

Es handelt sich um einen Ort zum Abschalten und Auftanken. Sie erwartet hier ein geschmackvolles Ambiente, abwechslungsreiche Yoga-Kurse sowie kompetente, humorvolle und herzliche Yoga-Lehrer\*innen. Hier finden Sie den richtigen Yoga-Kurs, egal ob mit oder ohne Vorerfahrung. Die Kurse umfassen Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Jivamukti™ Yoga ebenso wie Präventionskurse, Pre- und Postnatal-Kurse oder Pilates.

### YogaKitchen

Comeniusstraße 1 • 40545 Düsseldorf-Oberkassel  
Tel: 0211 55026596 • kontakt@yogakitchen.de  
www.yogakitchen-duesseldorf.de