

Es ist
wissenschaftlich
bewiesen, dass
Yoga bei
zahlreichen
Beschwerden
helfen kann. Die
Kombination aus
umfassender
Bewegung, tiefer
Atmung,
muskulärer
Kräftigung,
ausgewogener

Dehnung,
wohltuendem
Schwitzen und
abschließender
Entspannung
fördert und heilt
Körper und Geist.



Yogatherapie

Ein Paradoxon?

Yoga hat eine Vielzahl positiver Wirkungen. Das ist mittlerweile so gut wie unbestritten und durch zahlreiche Studien belegt. Doch taugt Yoga auch als Therapie? Und falls ja: Was soll genau womit therapiert werden?