

Yoga-Übungen gegen Stress

Das Problem: Stress führt zu Verspannungen und macht auf die Dauer krank. Steht der Mensch ständig unter Druck, leidet auch die Attraktivität: Es bilden sich zum Beispiel Augenringe oder der Teint ist blass und ungesund.

Die Lösung: Yoga kann für Entspannung, Stressabbau und Vitalität sorgen. Kleine Übungen für zwischendurch, im Büro, in der Raststätte, im Bahnhof oder im Park, bedürfen wenig Zeit und Aufwand. Einfache und schnelle Übungen gibt es unter der Internet-Adresse www.yoga-vidya.de/asana_uebungsplaene/zwischen-durch.html.