

BUGY

Berufsverband Unabhängiger
Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender
Postadresse: Wilhelm-Bendick-Straße 35 ~ 37130 Gleichen



- Tel. : 05508 923583
05508 92135
- info@yoga-berufsverband.de
- www.yoga-berufsverband.de
- Mitglied der
Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.
(BVPG)

Aktionen

Der Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender war eingeladen, sich anlässlich des

2. Gemeinsamen Präventionskongresses des BMG und der BVPG 'IN FORM - Gemeinsam mehr bewegen' am 09. Februar 2009 in Mainz

mit einem Beitrag zum Thema 'Aktionstraining für Vielsitzer' innerhalb der Mitmachausstellung zu beteiligen.

Die Inhalte der Präsentation:

Beitrag zum "Thema Aktionstraining für Vielsitzende" anlässlich des 2. Gemeinsamen Präventionskongresses des BMG und der BVPG "IN FORM - Gemeinsam mehr bewegen", Mainz, 9.02.2009

Hatha-Yoga, Aktionstraining für Vielsitzende

Jeder kennt die Situation: den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen, möglicherweise die ganze Zeit auf den Bildschirm gestarrt, auch diese subtile nervliche Anforderung hinterlässt Spuren.....

.....jetzt müsste ich etwas für meine Gesundheit tun !.....

Joggen? Macht mir Spaß, aber ich weiß nicht, ob das so gut ist für meine Gelenke.....

Fitness? War ja ganz interessant am Anfang, aber macht mich nicht so wirklich zufrieden

Gymnastik? wenn mir nur nicht hinterher immer alles weh tun würde.....

Hatha-Yoga als Sensibilitätstraining,

wie es vom BUGY vertreten wird, bietet eine Möglichkeit den eigenverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit wieder neu zu erlernen:

Bin ich müde? ...genervt? ...frustriert? ...nervös?

...hungrig? ...überfordert? ...unterfordert? ...?

Wie zeigt sich das in meinem Körper in den Merkmalen meines Kreislaufs, meiner Verdauung, meiner Kraftempfindung, meines Zeitempfindens, meiner mentalen Stimmung?

Die Hatha-Yoga-Übung als Test

zeigt mir, ob meine Einschätzung übereinstimmt mit dem, was mein Körper mir in der Anforderung der Yoga-Übung an Merkmalen rückmeldet, jeden Tag wieder neu.

Hatha-Yoga üben

heißt in diesem Sinne:

- den individuellen Ausgleich finden
- lernen in der Anforderung zu bestehen ohne sich zu schädigen.

Aussagen der Teilnehmer:

- das tut richtig gut
- fühle mich wieder ausgeglichen
- finde genau das was ich brauche
- was ich da lerne kann ich auch im Alltag umsetzen

Fazit: die individuelle Herangehensweise bringt Erfolgserlebnisse

- Erfolg motiviert