

# Es gibt keinen Yoga für alle, aber einen Yoga für jeden!

## **Was soll das heißen?**

Grundsätzlich ist Yoga für alle Menschen möglich. Das heißt aber nicht, dass alle Übungen für jeden gleichermaßen geeignet sind.

## **Wozu der Stuhl?**

„Yoga mit dem Stuhl“ bietet die Möglichkeit, die Vorzüge des Yoga zu genießen, ohne akrobatische Übungen und komplizierte Sequenzen meistern zu müssen. Dennoch sind die Unterrichtseinheiten abwechslungsreich und der Stuhl wird nicht nur als Sitzgelegenheit genutzt!

## **Was bringt mir Yoga?**

Auf der körperlichen Ebene kann Yoga die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern. Zudem kann Yoga für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen, auch weit über die Übungseinheit hinaus.

## **Was muss ich können?**

Laufen, Stehen und aufrechtes Sitzen sollten ohne Hilfsmittel möglich sein. Die Rumpfspannung sollte ausreichen, um eine Stunde zu sitzen, ohne sich anlehnen zu müssen.

## **Was soll ich mitbringen?**

Bequeme Kleidung ist unerlässlich. Es muss nicht unbedingt Sportbekleidung sein, aber der Bewegungsspielraum sollte nicht eingeschränkt werden. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit - am besten Wasser - wichtig.

Und ganz wichtig: Neugierde!

## **Wie bereite ich mich vor?**

Um Übelkeit vorzubeugen, übt man Yoga mit leerem Magen. Idealerweise sollte man 2-3 Stunden vor der Yogastunde keine feste Nahrung zu sich nehmen.

Um der Stunde aufmerksam folgen zu können, sollte man ausreichend Zeit einplanen, um nicht abgehetzt zu erscheinen.

## **Gründe, die gegen das Praktizieren von Yoga sprechen**

### ***Auf keinen Fall darf Yoga geübt werden bei:***

- Fieber
- Akuten Infektionskrankheiten
- Einnahme von Antibiotika oder anderen Medikamenten, die körperliche Anstrengung ausschließen (Beipackzettel!)
- Akuten Entzündungen
- Akuten Rheuma-/Arthroseschüben
- In den ersten Wochen nach einer Operation (egal wie klein!)
- Akutem bzw. frisch operiertem Bandscheibenvorfall
- Bei noch nicht vollständig verheilten Knochenbrüchen
- Akuter Thrombose
- Fortgeschrittener Gefäßverengung
- Schilddrüsenüberfunktion
- Problemen bei der medikamentösen Einstellung von
  - Diabetes
  - Bluthochdruck
- Sehr hohem Blutdruck
- Frischem Infarkt
- Erkrankung/ Fehlbildung der Herzklappen
- Unkontrollierbare Herzrhythmusstörungen

### ***Nur eingeschränkt und nach Absprache mit dem behandelnden Arzt bei:***

- Künstlichen Gelenken, Prothesen, sonstigen Implantaten
- Osteoporose
- Arthrose, Arthritis, Rheuma, sonstigen entzündlichen oder degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Asthma
- Erhöhtem Augeninnendruck
- Bandscheibenvorfall
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Im Zweifelsfall empfiehlt sich die Konsultation eines Arztes.

Yoga ist weder Krankengymnastik noch ReHa-Sport und kann diese auch nicht ersetzen.