

MEHR BALANCE IM ALLTAG

Gesundheit macht es leichter (1): Mit Yoga zu Beweglichkeit und mentaler Stärke

Prävention bewegt, Prävention schmeckt, Prävention entspannt: Bei der IKK Südwest beginnt Gesundheit bevor man krank ist. Ein Besuch im Ludwigshafener Institut für Yoga, Meditation und Yogalogisches Coaching (www.yoga-svaha.de):

Mit leisen Kommentaren und leichtem Händedruck korrigiert Silke Jung die Haltung von IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel bei den Körperübungen. Auch bei verschiedenen Mudras – Übungen, die nur mit den Fingern ausgeführt werden – gibt die Gründerin des Yoga Svaha Instituts in Ludwigshafen, erläuternde Hinweise. Entspannung durch Bewegung heißt das Motto.

Hinter Yoga verbirgt sich eine komplexe Lebensphilosophie, die mindestens 4000 Jahre zurückreicht. Silke Jung erklärt, dass es dabei einerseits um Beweglichkeit und Kraft, aber andererseits immer auch um positives Einwirken auf allgemeine Entspannung, das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem und mentale Stärke geht. „Yoga ist also nicht nur für junge, bewegliche Menschen geeignet“, betont sie und verweist auf Kurse, die sich an jeden – vom Baby

bis zum Senior – richten. Yoga wisse um die verschiedenen Bedürfnisse der Menschen. Deshalb hätten sich im Laufe der Zeit verschiedene Stilrichtungen entwickelt, die von sportlich-dynamisch bis



still-meditativ reichen. „In allen Varianten ist es das Ziel, die Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen oder spürbar zu machen“, erläutert die Yoga-Spezialistin. Durch diesen Zustand vollkommener Harmonie, stelle sich automatisch mehr Balance im Alltag ein.

„Ohne Gesundheit ist alles nichts“, ergänzt Marina Tremmel. Yoga hilft hier nachweislich, so betont die Gesundheitsberaterin, weshalb die IKK Südwest die Präventionkurse in Hatha-Yoga bezuschusst. „Gesundheit erhalten heißt Krankheit vorbeugen“, erklärt sie, warum die Krankenkasse auf Prävention setzt. Zudem könne Yoga bei vielen Beschwerden von Stress über Rückenschmerzen bis Bluthochdruck für Verbesserungen sorgen. Vor allem aber der Vorbeugung von Krankheiten komme besondere Bedeutung zu.



KONTAKT
Gesundheitsexpertin
in der Pfalz
Marina Tremmel:
Tel. 0621 3999-6064
und marina.tremmel@ikk-sw.de

