

Regelmäßige Bewegung für einen
positiven Krankheitsverlauf:

Yoga

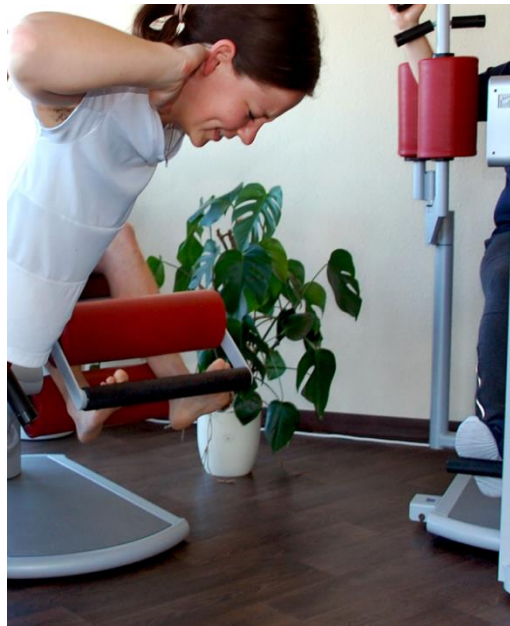
Gesundheitszentrum

Daniela Träger

Simone Berndt

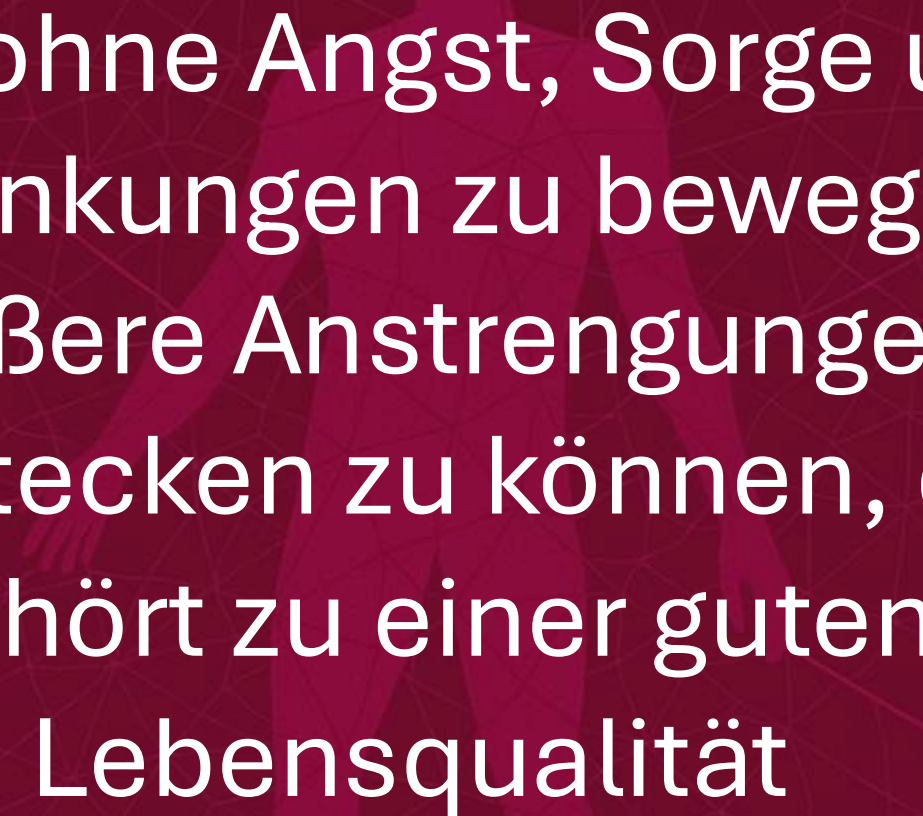
Sporttherapeutin und Yogalehrerin





Leistungen

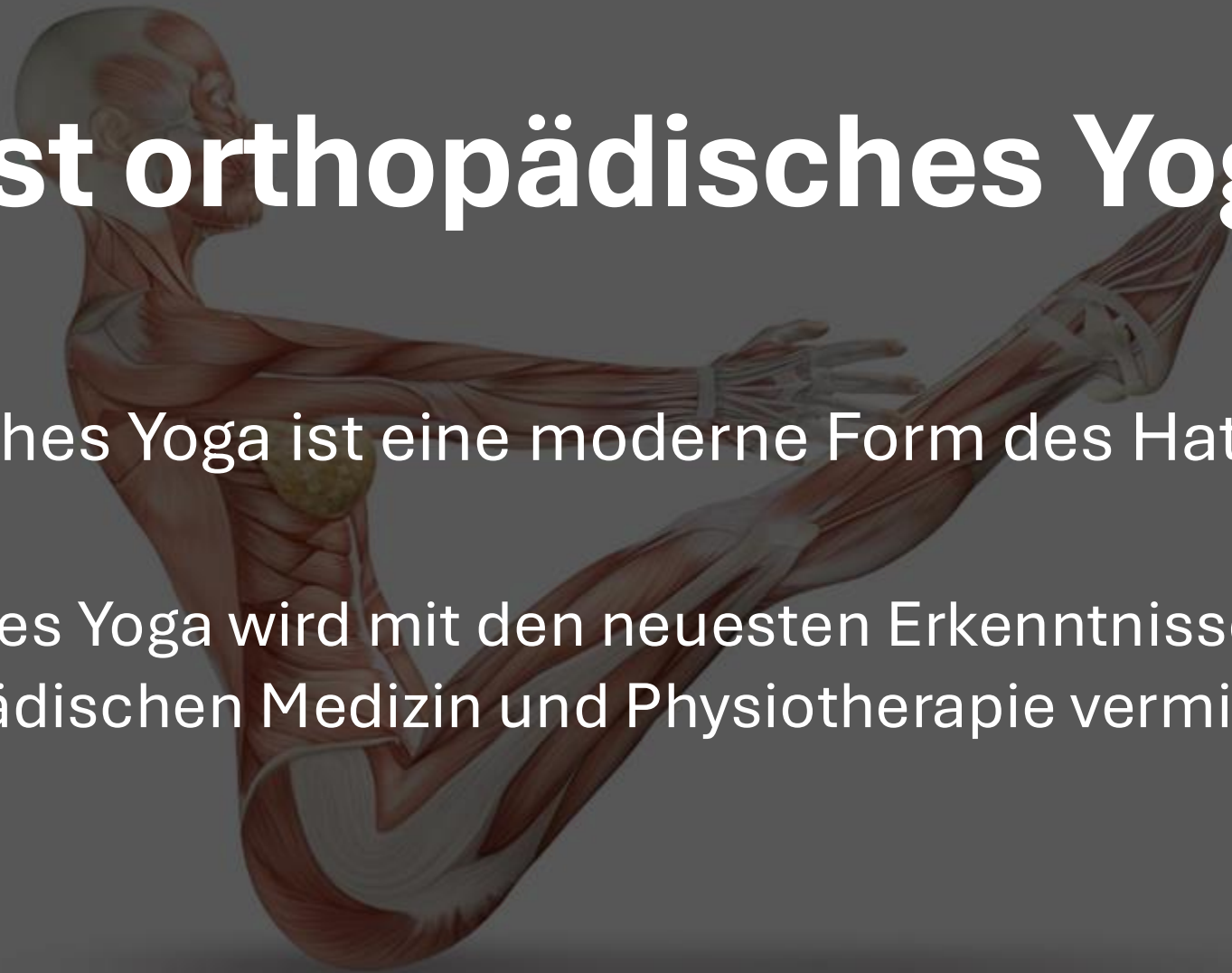
- Physiotherapie
- Sport
 - medizinische Trainingstherapie
 - Präventionskurse
 - Orthopädisches Yoga
 - Pilates
 - Rückenschule
 - Rehasport
- Massage & Wellness
- Ernährungsberatung

A faint, light-colored silhouette of a human figure stands in the background, centered behind the text. The figure is shown from the front, with arms slightly away from the body, and is rendered in a light beige or cream color against the dark red background.

Sich ohne Angst, Sorge und
Einschränkungen zu bewegen und
größere Anstrengungen
wegstecken zu können, das
gehört zu einer guten
Lebensqualität

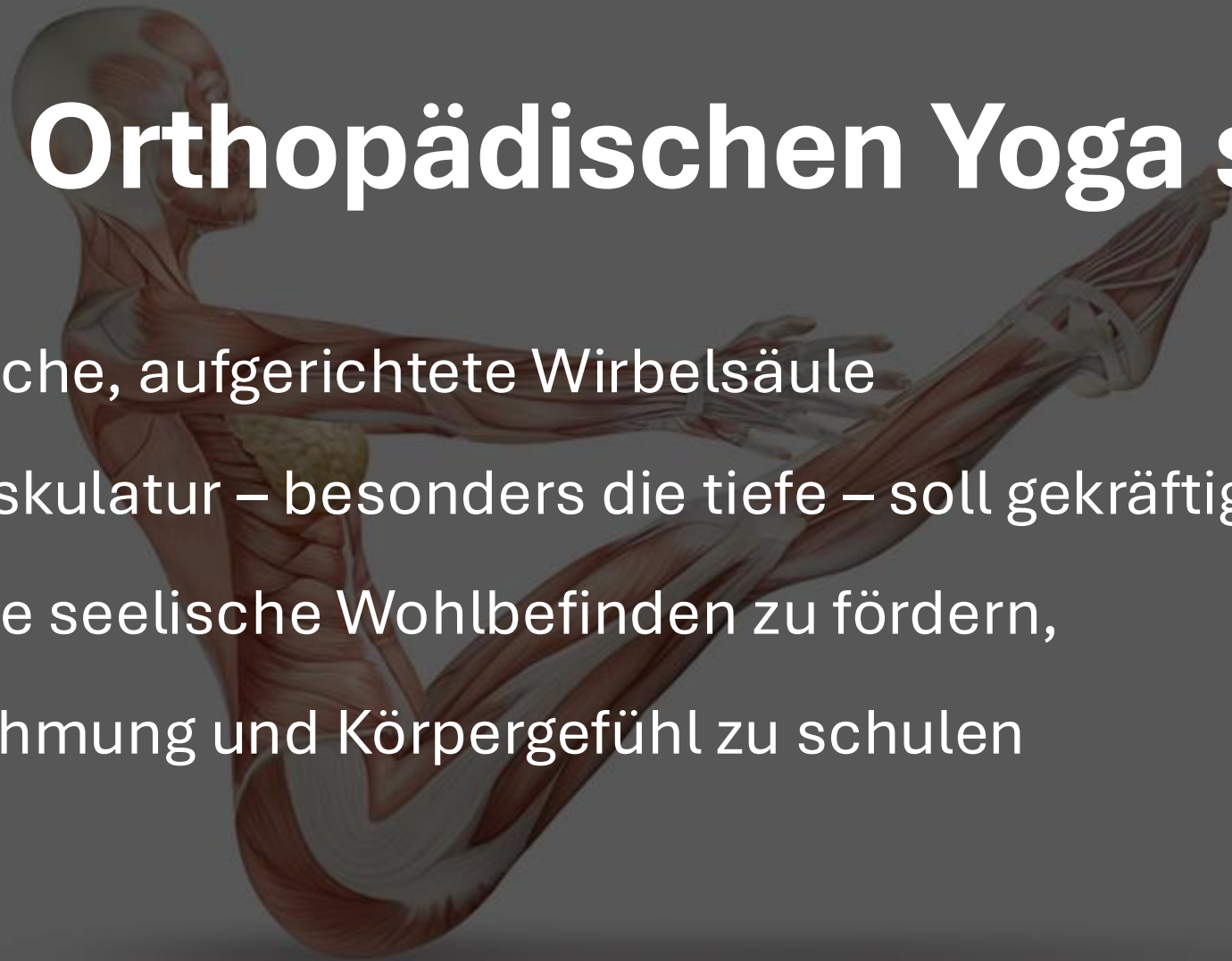
Was ist orthopädisches Yoga?

- Orthopädisches Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga
 - Traditionelles Yoga wird mit den neuesten Erkenntnissen aus der orthopädischen Medizin und Physiotherapie vermischt



Ziele im Orthopädischen Yoga sind:

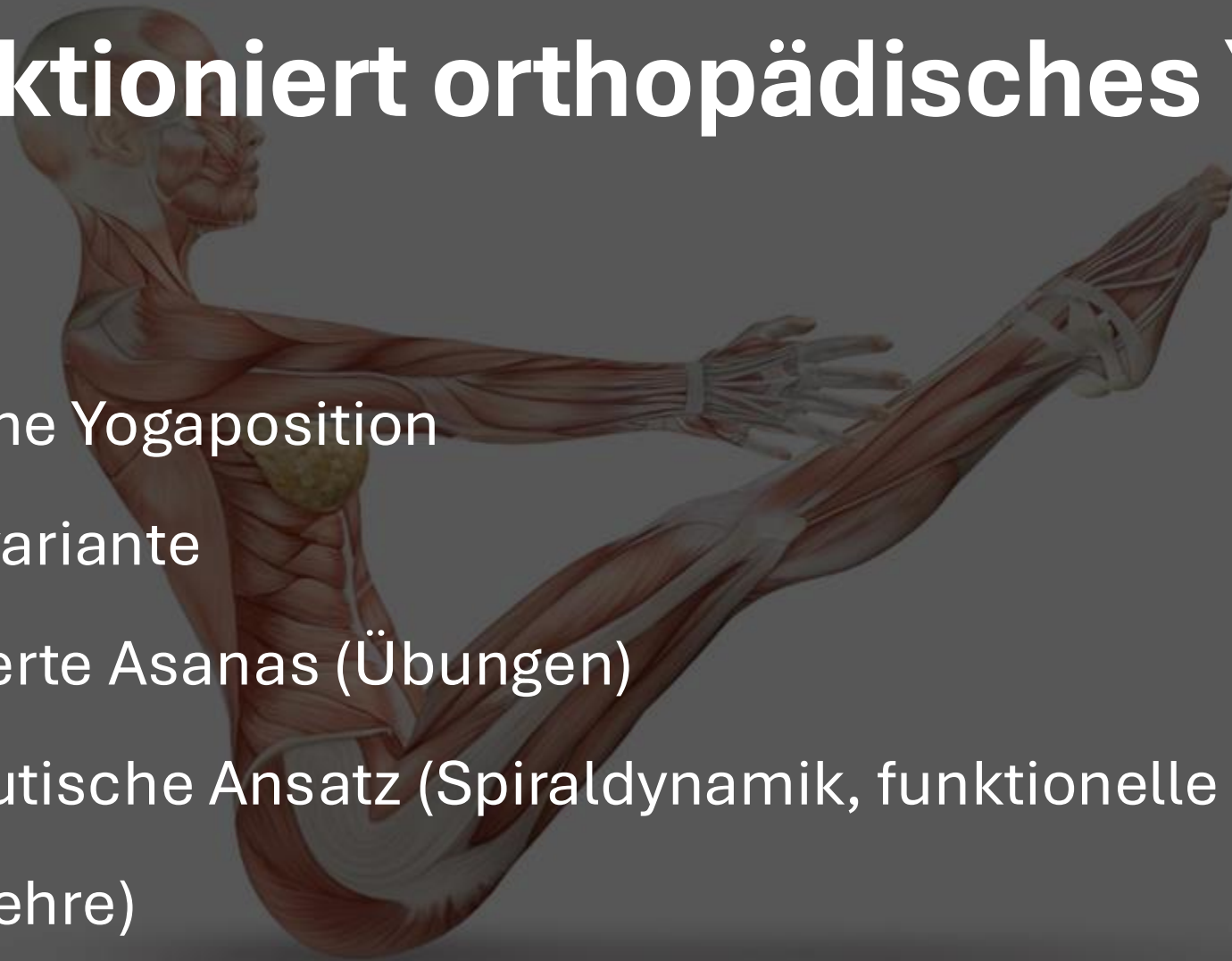
- eine harmonische, aufgerichtete Wirbelsäule
- schwache Muskulatur – besonders die tiefe – soll gekräftigt werden
- das körperliche seelische Wohlbefinden zu fördern,
Körperwahrnehmung und Körpergefühl zu schulen

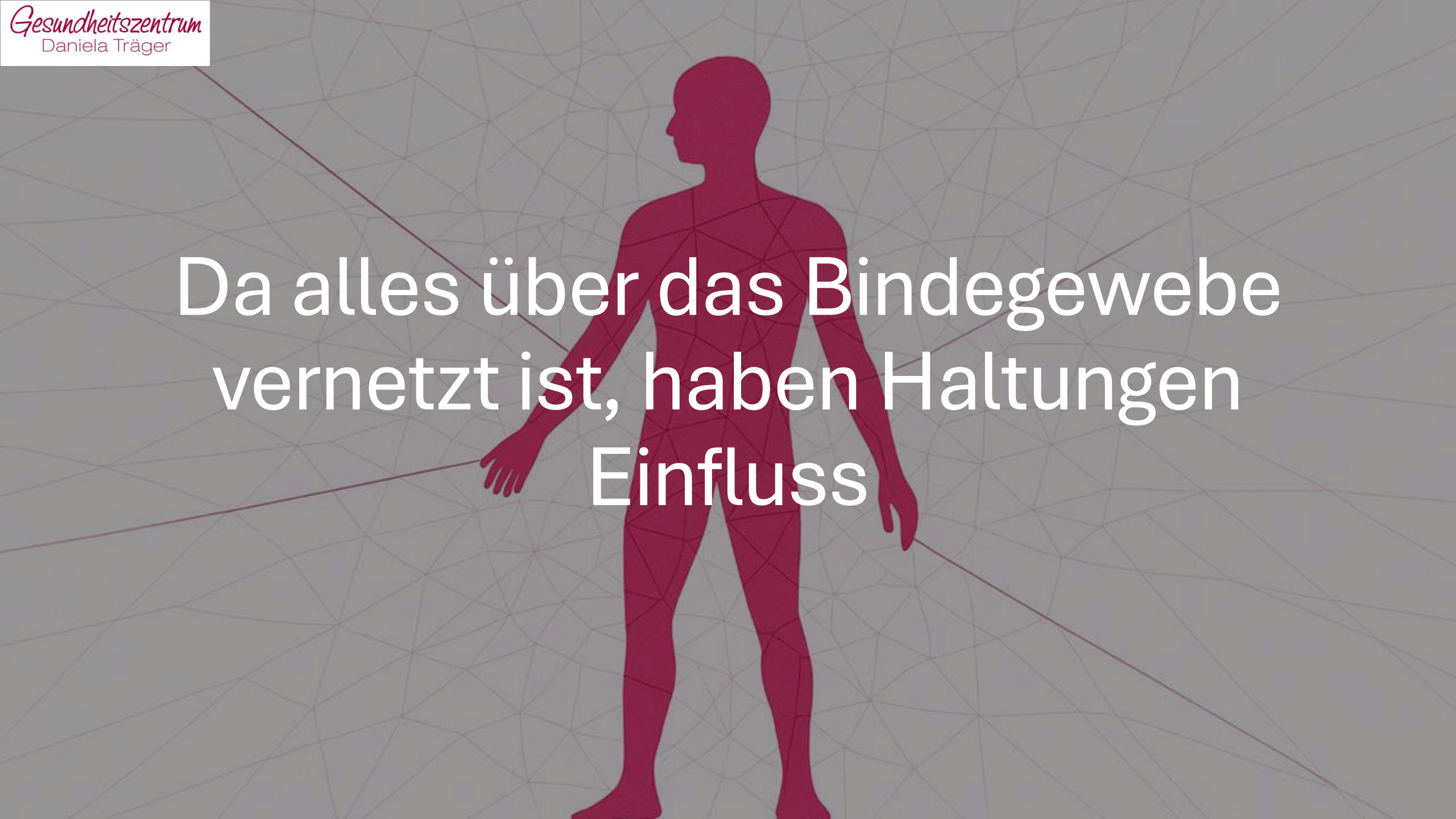


Wie funktioniert orthopädisches Yoga

Es beinhaltet:

1. Die klassische Yogaposition
2. Die Faszienvariante
3. Die modifizierte Asanas (Übungen)
4. Der therapeutische Ansatz (Spiraldynamik, funktionelle Bewegungslehre)





Da alles über das Bindegewebe
vernetzt ist, haben Haltungen
Einfluss