



<http://www.stern.de/wissen/mensch/business-yoga-flexible-arbeitszeit-577300.html>
Erscheinungsdatum: 30. November 2006, 11:59 Uhr

Business-Yoga:

Flexible Arbeitszeit

Wo die Anspannung am größten ist, entfaltet sich die Wirkung des Yoga am deutlichsten: im Beruf. Gemeinsam mit einem professionellen Yogateam haben wir zehn einfache und wirksame Übungen aus dem Business-Yoga für Sie ausgewählt. **Von Burkhard Zimmermann**



Frau beim Business-Yoga: Es rechnet sich, denn es kann die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern spürbar steigern
© Philipp Gülland

Endlich ist es angekommen. Das Yoga hatte einen weiten Weg zur Arbeit, doch jetzt hat die alte indische Entspannungstechnik es als Business-Yoga in deutsche Büros geschafft. Dort kann es zeigen, was es kann, denn berufliche Belastungen ziehen heute eine Kolonne von Symptomen nach sich: Schlafstörungen und Kopfschmerzen, verkümmerte Muskulatur und verfettete Herzkranzgefäße, geistige Erschöpfung und ein schmerzendes Rückgrat.

Mit stärkenden und beruhigenden Übungen zielt das Business-Yoga vor Ort auf die Ursachen - ob als gelegentliche Erfrischung für den Einzelnen oder als Kurs im Firmengebäude, der ganz oder teilweise vom Arbeitgeber bezahlt wird. Unternehmen wie Beiersdorf, SAP und der Frankfurter Flughafen fördern das Biegen im Büro nicht nur aus Wertschätzung gegenüber dem Personal, sondern auch aus finanziellen Gründen: Es rechnet sich, denn es kann die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern spürbar steigern.

Es senkt den Blutdruck, lindert Wirbelsäulenprobleme

Dabei geht es nicht nur um gefühlte Wirkungen. Eine Untersuchung des Karolinska-Instituts in Stockholm ergab, dass Yoga durch die Linderung von Wirbelsäulenproblemen den Krankenstand zu senken vermag; die bayrische Reha-Klinik Glotterbad beobachtete einen blutdrucksenkenden Effekt; verbesserte Funktionen der Blutgefäße bei Probanden über 40 Jahren stellte das Government Medical College im indischen Nagpur fest.

In Zusammenarbeit mit dem Hamburger Yogazentrum Ardas haben wir zehn Übungen zum Ausprobieren für Sie zusammengestellt: Atmen Sie beim Üben durch die Nase und finden Sie bei den dynamischen Sequenzen ein zügiges, aber angenehmes Tempo. Achten Sie auf eine präzise Ausführung und auf Signale Ihres Körpers; lösen Sie sich aus einer Haltung, wenn sie Ihnen Schmerzen verursacht. Wir wünschen Ihnen einen entspannten Tag. Nicht nur im Büro.

Weiterlesen im Netz

Mehr Informationen finden Sie unter www.ardas-business-yoga.de, der Business-Website des Hamburger Yogazentrums **Ardas**.

Von Burkhard Zimmermann

EXTRA ARCHIV

© 2010 stern.de GmbH