

Nahrung usw.)

- **Fast Food, Industrienahrung, Zucker, Weißmehl, zu viel tierisches Eiweiß**
- **Nikotin, Alkohol, Medikamente**
- **Zeit- und Termindruck**
- **Leistungsdruck, Perfektionismus**
- **Lärm**



Ein ungestörter Schlaf ist eine der wichtigsten Regenerationsquellen für Körper, Seele und Geist. Yoga unterstützt uns dabei, Dauer, Tiefe und Qualität des Schlafes zu verbessern.

KÖRPERLICHE UND SEELISCHE SYMPTOME

Weil uns in der Regel ausreichende Regenerationsphasen fehlen, können wichtige Körpersysteme, wie der Säure-Basen-Haushalt oder das vegetative

Nervensystem, den Ausgleich nicht mehr so herstellen, wie die Natur es eigentlich vorgesehen hat. Ab irgendeinem Punkt macht sich die dauernde Überforderung von Organismus und Psyche bemerkbar und verschiedene Symptome können auftreten. Wenn es so weit gekommen ist, weisen uns anhaltendes Unwohlsein, Müdigkeit, Unlust oder Schweregefühle darauf hin, dass wir schleunigst etwas tun müssen, um eine Reinigung, Entgiftung und Entschlackung einzuleiten.

Dazu dienen erst einmal alle Maßnahmen, die unsere Ausleitungsfunktionen stärken, wie eine Vertiefung der Ausatmung, die Anregung der Nierentätigkeit und der Verdauung sowie vermehrtes Schwitzen. Alle diese Maßnahmen zielen aber nur auf die Symptome ab. Um langfristig etwas dagegen zu unternehmen und die Ursachen zu beseitigen, bedarf es einer

grundlegenden Umstellung im Sinne einer aktiven Gesundheitsförderung (Salutogenese). Genau hier setzt seit Jahrhunderten der Yoga an.

ANZEICHEN VON ÜBERFORDERUNG UND STRESS

- **Lang anhaltende Abgeschlagenheit, Erschöpfung**
- **Niedergeschlagenheit, schlechte Laune**
- **Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen**
- **Schlafstörungen**
- **Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, Häufung von**

Entzündungen

- **Verdauungsstörungen**
- **Gewichtszunahme, Mühe abzunehmen**