

Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe



Worum geht es bei Yoga?

Bei Yoga handelt es sich um eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt, und sich mit bestimmten körperlichen sowie geistigen Übungen beschäftigt. Viele Menschen profitieren von der beruhigenden und ausgleichenden Wirkung.

Der ganzheitliche Ansatz von Yoga besteht darin, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, innere Gelassenheit zu erreichen, Vitalität zu fördern und Anspannung entgegenzuwirken. Dabei wirken sich Atemübungen und Meditation günstig auf die innere Ruhe aus.

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes im MediClin Klinikum Soltau haben Sie die Möglichkeit, erste Yoga-Erfahrungen zu sammeln bzw. Ihre bereits gemachten Kenntnisse weiterzuführen und/oder zu vertiefen.



Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.500 Mitarbeiter.

Die Einrichtungen der MediClin haben sich einem gemeinsamen hohen Qualitätsstandard verpflichtet. Zugleich hat jede Einrichtung ein eigenständiges Leistungsprofil und ist innerhalb ihres Bereiches spezialisiert – so auch das MediClin Klinikum Soltau in den Fachgebieten Neurologie, Orthopädie und Psychosomatische Medizin.

www.klinikum-soltau.de

MediClin Klinikum Soltau
 Oeninger Weg 59
 29614 Soltau
 Telefon 0 51 91 / 800-0
 Telefax 0 51 91 / 800-200
 info.klinikum-soltau@mediclin.de



© MediClin, 05/2013; Satz und Layout: www.TneK.net

Sonnengruß für Anfänger

Liebe Patientinnen und Patienten,

der Sonnengruß trainiert das Herz-Kreislaufsystem und dient der Erwärmung und Dehnung der Muskulatur. Hervorragend geeignet als Start in den Tag harmonisiert und energetisiert er den ganzen Körper.

Nutzen Sie die hier erläuterten Übungen als Aktivierung für Körper, Geist und Seele.

Das Team des MediClin Klinikum Soltau wünscht Ihnen viel Spaß!

Bergstellung

Guter beidbeiniger Stand,
Arme lang neben dem Körper,
Wirbelsäule aufgerichtet, Schultern entspannt,
Einatmen, dabei Arme seitlich anheben
Ausatmen, dabei Handflächen vor dem Brustkorb zusammenführen
Einatmen, dabei die Arme gestreckt neben den Kopf bringen



Stehende Vorwärtsbeuge



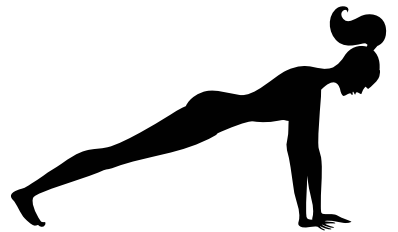
Ausatmen,
Knie beugen (bei Wirbelsäulen-Problemen),
Oberkörper nach vorne neigen und Hände berühren neben den Füßen den Boden

Sprinter



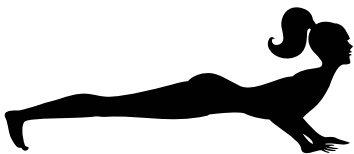
Einatmen,
rechtes Bein gestreckt nach hinten bringen
und Knie auf den Boden bringen

Brett



Atem anhalten,
in das Brett kommen

Kobra



Ausatmen,
Knie, Brust, Stirn auf den Boden ablegen,
Hände neben der Brust aufstützen, Arme sind angebeugt, eng am Körper
Einatmen,
Brustbein, Kopf nach Verträglichkeit anheben (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen)

Herabschauender Hund



Ausatmen,
Zehen aufstützen, Becken so hoch wie möglich Richtung Decke bringen
Fersen Richtung Boden, Kopf Richtung Oberschenkel bringen

Sprinter



Einatmen,
rechten Fuß zwischen die Hände nach vorne bringen
Brustbein aufrichten, Blick nach vorne

Stehende Vorwärtsbeuge



Ausatmen,
linken Fuß neben den rechten bringen

Bergstellung

Einatmen,
Wirbelsäule dem Rücken entsprechend aufrichten, Arme neben den Kopf bringen
Ausatmen, dabei die Arme sinken lassen

