

Yoga als Jungbrunnen?

Öffentlicher und kostenloser Vortrag
mit Beispielen aus der Praxis
und neueren Erkenntnissen, wie Yoga wirklich wirkt



In der Öffentlichkeit erfährt der im Westen gelehrt Yoga eine an Wunder grenzende Wertschätzung.

Jede*r fünfte Deutsche praktiziert Yoga.

Aktuell üben 22 Prozent der Frauen und 17 Prozent der Männer hierzulande Yoga. Besonders junge Menschen und Männer holen auf.

Und das Interesse an Yoga nimmt immer noch zu!

Das hat eine vom Berufsverband BDYoga beauftragte GfK-Studie 2023 herausgefunden.

Neben Präsenzunterricht haben vielfältige online-Angebote zugenommen. Was ist sinnvoll?

Was versprechen sich Menschen, wenn sie mit Yoga beginnen oder dabeibleiben?

Möchten sie sich entspannen? Abschalten lernen? Etwas gegen ihren Stress tun?

Möchten sie etwas für ihre körperliche Gesundheit und den Bewegungsmangel tun?

Möchten sie besser atmen lernen oder ganzheitlicher leben?

Oder möchten sie sich geistig-spirituell weiterentwickeln?

Heilt und verjüngt Yoga wirklich?

Yogastudios werben und locken mit den unterschiedlichsten therapeutischen Wirkungen.

In ihrem Vortrag wirft Ingrid Wiltschek einen Blick auf die „Wunderwirkungen des Yoga“ und klärt auf, wie, weshalb und unter welchen Umständen Yoga wirklich wirkt.

Denn Forschungen der letzten 10 Jahre haben ganz andere Zusammenhänge entdeckt, als bisher angenommen wurde.

Lassen Sie sich überraschen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Referentin: Ingrid Wiltschek, Diplompädagogin, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften an der Universität Tübingen, Yogalehrerin BDY und Leiterin von Ausbildungen z. Yogalehrer*in BDY/EYU, Gründerin und Leiterin der Yogaschule Tübingen (www.yoga-mudra.de)

Ort: Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3, 2. Stock (bitte unten klingeln)

Anmeldung erforderlich (!) per Telefon 07473 6877 oder Mail: wiltschek@gmx.de