

# Iyengar Yoga löst den Stress

## Asanas wirken auch bei chronischen Nacken- und Rückenschmerzen

„Yoga ist etwas für praktische Menschen mit praktischen Problemen.“ Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar gilt als Wegbereiter des Yoga im Westen und Begründer der Yogatherapie. 2004 wurde er vom Time Magazine zu einer der einflussreichsten Personen des Jahrhunderts gewählt. Seine Yogaart, Iyengar Yoga, ist für alle geeignet: ob jung, alt, gesund oder mit körperlichen Einschränkungen. Und Iyengar Yoga wirkt, darüber sind sich Wissenschaftler in vielen Studien einig, tatsächlich bei vielen Alltagsproblemen – beispielsweise bei der Behandlung chronischer Nacken- und Rückenschmerzen und als Stresslöser. Wer sich davon überzeugen möchte, kann es ausprobieren bei Frauke Besse im Roten Feld. Bei ihr ist man

in besten Händen: Sie hat eine profunde Ausbildung mit mehr als 2000 Ausbildungsstunden in den USA, Indien und Deutschland genossen.

Beim Iyengar Yoga kann der Lehrer sehr gezielt auf die Bedürfnisse der Schüler eingehen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurte, Seile und Decken werden die Haltungen (Asanas) für jedermann – unabhängig von Alter und körperlicher Einschränkung – zugänglich. Durch präzises Arbeiten in den Asanas und der damit verbundenen Konzentration wird das Bewusstsein geschult, was letztlich zu einem ruhigeren Geist führt, mit dem den Anforderungen des Alltags bewusst und gelassen begegnet werden kann. Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität werden trainiert.

Effekte, die auch Profi-Sportler für sich nutzen, so hat etwa das australische Footballteam Iyengar Yoga auf dem Trainingsplan. Der Begriff Iyengar Yoga ist geschützt und wird vom Berufsverband zertifiziert, um den hohen Qualitätsstandard der Lehrer zu sichern.



**IYENGAR  
YOGA** Lüneburg

Iyengar Yoga

Frauke Besse

Kantstraße 20

21335 Lüneburg

Tel.: 0176-21 54 16 49

E-Mail: [mail@iyengar-yoga-lueneburg.de](mailto:mail@iyengar-yoga-lueneburg.de)

[www.iyengar-yoga-lueneburg.de](http://www.iyengar-yoga-lueneburg.de)

Probestunde nach Vereinbarung

40