

BEWUSSTSEIN

BEWEGUNG

ATEM

Der Kurs richtet sich an alle Menschen mit einer chronischen Erkrankung der Lunge.

Erfahrungen mit Yoga, Beweglichkeit, Alter spielen keine Rolle.

### Ablauf

15:00 Ankommen, Vorstellen

15:30 praktische Übungen

16:00 Vortrag zum Thema

16:30 Pause

17:00 Übungen (ggf. im Park)

18:00 Ende

# YOGA

Bei Erkrankungen der  
Lunge

An der

Thoraxklinik  
Heidelberg

Röntgenstrasse 1  
69126 Heidelberg

Kontakt & Anmeldung

Linda Waßmuth

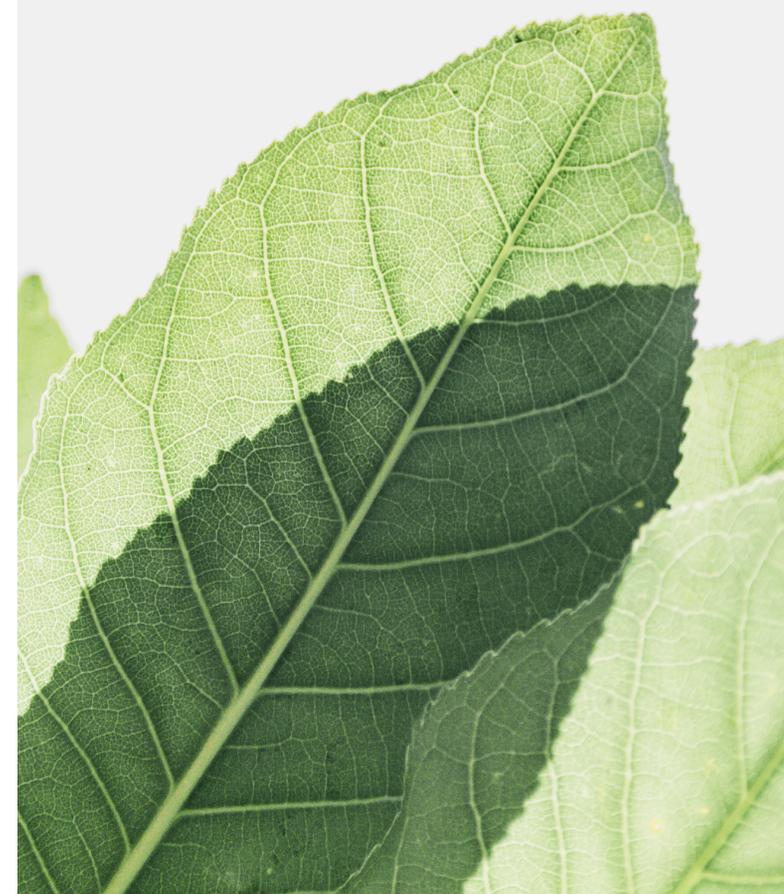
liwamuth@posteo.de

0176-23246227

[www.yoga-und-gesundheit.info](http://www.yoga-und-gesundheit.info)



# YOGA WORKSHOP





Viele Menschen leiden mittlerweile an chronischen Lungenerkrankungen. COPD, Asthma Bronchiale, Long Covid Syndrom, Lungenfibrose und Lungeninfektionen sind zwar sehr unterschiedliche Erkrankungen, haben aber ähnliche Symptome. Husten, Luftnot, ständige Müdigkeit und Erschöpfung können den Alltag erheblich beeinflussen und führen auf Dauer zu einer deutlichen Leistungsverminderung.

Dieser sogenannten Abwärtsspirale muss eine Aktivität entgegengesetzt werden, damit Kräfte wieder aufgebaut werden, die dem Menschen zur Verfügung stehen.

### **BEWEGUNG**

In der āsana wird ein Gedanke, der mit der Übung in Beziehung steht, auf den Körper übertragen. Eine Verbindung zwischen Gedanke und Körper entsteht und ist im Ausdruck der Übung sichtbar.

### **BEWUSSTSEIN**

Das Bewusstsein ist das Instrument des Menschen zur Wahrnehmung und bewussten Handlung.

Durch die gezielte Auseinandersetzung wird das Bewusstsein in seinen Fähigkeiten erweitert. Der Mensch lernt dazu.

### **ATEM**

Der Atem kommt aus dem uns umgebenden Lufterelement. In ihm leben Weite und Freiheit. Durch die Übungsweise soll dieses Empfinden angeregt und gefördert werden.

Häufig geht man davon aus, wenn man müde und erschöpft ist, müsse man sich ausruhen. Das stimmt zum Teil zwar auch, entscheidender ist es aber, über eine sinnvolle Aktivität neue Kräfte zu erzeugen.

Eine sinnvolle Aktivität besteht dann, wenn der Mensch nicht nur etwas mechanisch macht, sondern mit seiner Aufmerksamkeit und seinem Bewusstsein die Handlung führt. Er ist dann mit der Aktivität viel stärker verbunden.

Dies gilt für den Alltag, gleichermaßen wie für den Yogakurs oder eine Konzentrationsübung.

In den von mir angebotenen Kursen ist es mir daher sehr wichtig, nicht einfach eine Technik zu lehren. Das WIE ist entscheidend.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die thematische Auseinandersetzung. Eine chronische Erkrankung ist anders als eine vorübergehende Erkältung. Sie wird lebensbestimmend. Ich möchte einen Rahmen geben, sich mit lebensphilosophischen Fragen auseinanderzusetzen, um den bewussten Umgang mit der Erkrankung zu stärken.