

Wie Yoga wirklich wirkt -alte Konzepte und neuere Forschungen-

**Öffentlicher Informationsvortrag
von Ingrid Wiltschek**

**in der Yogaschule Tübingen,
Wilhelmstraße 3, 2. Stock**

am Freitag, 08. November 2024, 19:00 – ca. 20:30



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.yogamudra.de)

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

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?

Eine 2023 vom Berufsverband BDYoga beauftragte GfK-Studie hat folgendes herausgefunden:

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.

Neben Präsenzunterricht haben vielfältige online-Angebote zugenommen.

Und das Interesse an Yoga nimmt immer noch zu!

Yogastudios werben und locken mit den unterschiedlichsten therapeutischen Wirkungen.

**Doch heilt und verjüngt Yoga wirklich?
Und wann und wie wirkt Yoga eigentlich?**

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!

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