

Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheits-zentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2017
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Foto: © fotolia.com - sculpies

UNIVERSITÄTS KLINIKUM FREIBURG

Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule

Yoga

NEUER KURS AB 15.05.2017

MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU



Klinik für Frauenheilkunde
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Dr. h.c. G. Gitsch

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, um die innere Mitte zu stärken. Stress im Alltag kann so auf Dauer anders begegnet werden, Optimismus und Lebenskraft zunehmen. Rücken und Bauchmuskulatur werden gestärkt, die gesamte Beweglichkeit trainiert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Das Körpergefühl wird verbessert, der gesamte Muskeltonus samt Körperhaltung und Selbstbewusstsein werden auf Dauer positiv beeinflusst.



Wissenschaftlich steht Yoga zunehmend im Fokus der Aufmerksamkeit, denn:

- Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf das hormonelle Gleichgewicht im Körper aus. Entsprechend können sämtliche Lebensphasen hormoneller Umstellung samt körperlicher wie seelischer Beschwerden sehr positiv beeinflusst werden.
- Der Spiegel des Stresshormons Cortisol lässt sich durch regelmäßiges Praktizieren von Yoga signifikant senken.
- Nach neuen Erkenntnissen hilft Yoga besser als klassische Schmerzmittel gegen chronische Rückenschmerzen.
- Yoga ist sinnvoll zur Prävention und Gesunderhaltung in allen Lebensphasen, aber auch begleitend während einer Chemo- und Strahlentherapie.

BEZUSCHUSSUNG DURCH DIE KRANKENKASSE MÖGLICH

Yoga

Kursbeginn:
Montag, 15.05.2017
14:00 -15:30 Uhr (12 x 90 min.)

Leitung:
Dr. med. Anina Keil

Ort:
Kursraum des Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule
HG, Raum 101

Kosten:
145 €

Information und Anmeldung:
Büro des Gesundheitszentrum für Frauen / Elternschule
per Telefon 0761-270-31010
Mo, Die, Fr 9-10 Uhr Mi 12-13 Uhr oder
per Mail gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de



Leitung:
Dr. med. Anina Keil
Zertifizierte Hatha-Yogalehrerin


URKUNDE
Dr. med. Anina Keil
Hatha-Yogalehrerin

Die Kursleiterin Frau **Dr. med. Anina Keil** ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde und selbst Mutter zweier Kinder. Sie ist erfahrene und zertifizierte Hatha-Yogalehrerin nach den Richtlinien der Europäischen Yogaunion mit jahrzehntelanger Yogaerfahrung sowie Therapeutin für Kraniosakralarbeit.