



TEUTO-YOGA

---

# Yoga und Schlafstörungen

Beate Licher  
Yoga-Lehrerin (BYV)



BVMW Gesundheitswoche



TEUTO-YOGA

## Was macht TEUTO-YOGA?

- **Yoga-Kurse und -Seminare**
- **Personal Training**
- **Klangschalen-Massage**
- **Meditation**
- **Retreats (deutschland- und europaweit)**
- **Reiki**
- **Seminar-Zentrum**



TEUTO-YOGA

## Kurz ein wenig Theorie: Was ist eigentlich Yoga?

- **Yoga ist ein etwa 5000 Jahre altes indisches Übungssystem**
- **Yoga bedeutet Einheit, Harmonie**
- **Yoga ...**
  - fördert die Gesundheit auf einfache, effektive und ganzheitliche Weise
  - harmonisiert den gesamten Organismus
  - bewirkt Vorbeugung gegen Erkrankungen
  - entspannt Körper und Geist
  - baut Stress ab
  - verbessert die Koordination und Beweglichkeit des Körpers



TEUTO-YOGA

## Was sind typische Ursachen für Schlafstörungen?

- **Stress**
- **Reizüberflutung**
- **Mangelnde Regeneration**
- **Falsche Ernährung, insbesondere abends**
- **Mangelnde Bewegung**

Schlafstörungen?

Schlafstörungen?



TEUTO-YOGA

## Wie kann Yoga bei Schlafstörungen helfen?

- **Körperliche Übungen (Asanas)**
  - stresslösend,
  - ausgleichend,
  - entspannend
- **Atemübungen**
  - beruhigend,
  - ausgleichend
- **Übungen sollten ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen geübt werden**





TEUTO-YOGA

## Was ist zu beachten?

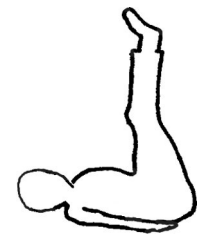
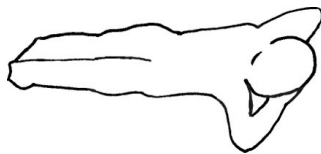
- **Nicht verrückt machen lassen: Schlaf kann man nicht erzwingen!**
  - Je mehr Sie es versuchen oder je mehr Sie daran denken, dass Sie dringend schlafen sollten, umso weniger gelingt das Einschlafen
- **Diese Zeit besser nutzen für Yoga und Atemübungen:**
  - der Körper kann sich erholen
  - der Geist kann sich entspannen



TEUTO-YOGA

## Ausgewählte Yoga-Übungen zur Regeneration und Entspannung vor dem Zubettgehen

- **Bauchentspannungslage**
- **Stellung des Kindes**
- **Fisch**
- **Unterstützter Schulterstand**

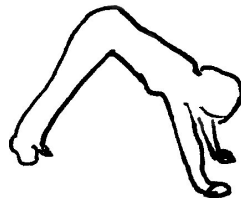




TEUTO-YOGA

## Die durch Stress aufgestaute Energie abbauen

- **Rhythmisches Drehen**
- **Sonnengruß (sanft und langsam geübt)**
- **Baum**
- **Hund**
- **Stellung des Kindes**
- **Drehsitz**
- **Atemübungen**
- **Meditation**







TEUTO-YOGA

## Sinnvolle Atemübungen

- **Bauchatmung (sorgt für genügend Sauerstoff)**
- **Wechselatmung (hilft innere Ruhe und Kraft zu finden)**
- **Leichtes Kapalabhati (hilft, geistige und emotionale Spannungen zu beseitigen)**





TEUTO-YOGA

## Mein Tipp

- **Bevor Sie zu Hause üben, besuchen Sie einen Yoga-Kurs!**
  - verschiedene Übungen kennenlernen
  - Wirkung der Übungen erfahren und spüren
  - lernen, wie man die Übungen **richtig** ausführt



TEUTO-YOGA

Und nun zur Praxis ...

**„Ein Gramm Praxis ist besser,  
als eine Tonne Theorie.“**

(Swami Sivananda)

