



Kerstin Leppert

Anti-Stress-Yoga

Gelassen und entspannt mit
Kundalini Yoga

Anti-Stress-Yoga

[Titelseite](#)

[Inhalt](#)

[Wie Yoga gegen Stress hilft](#)

[Atemübungen – den Stress weg atmen](#)

[Yoga-Quickies – schnelle Hilfe im Alltag](#)

[Das Anti-Stress-Programm – Burnout vorbeugen](#)

[Ernährungstipps - Essen gegen Stress](#)

[Entspannungshilfen von A bis Z](#)

[Literatur und Links](#)

[Autorin](#)

[Impressum](#)

Anti-Stress-Yoga

Gelassen und entspannt mit Kundalini Yoga

Kerstin Leppert

„Der Sinn des Lebens besteht darin,
das Sein wahrzunehmen und zu erleben
und jeden Augenblick zu genießen.“

(Yogi Bhajan)

Yoga kann unabhängig vom Alter und der Beweglichkeit praktiziert werden. Üben Sie stets langsam und schrittweise und beachten Sie Ihre körperlichen Grenzen. Die Übungen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden bzw. den Nichteintritt des Erfolges ist ausgeschlossen. Bei

körperlichen oder psychischen Krankheiten oder Problemen empfiehlt es sich, vor dem Üben einen Arzt aufzusuchen. Yoga ist keine Therapie und ersetzt auch keine spezifische Diagnose.

Inhalt

Wie Yoga gegen Stress hilft

Atemübungen – den Stress weg atmen

Yoga-Quickies – schnelle Hilfe im Alltag

Das Anti-Stress-Programm – dem Burnout-Syndrom vorbeugen

Ernährungstipps – Essen gegen Stress

Entspannungshilfen von A bis Z

Literatur

Die Autorin

Wie Yoga gegen Stress hilft

„Stress“ ist eines der am häufigsten benutzten Wörter unserer Sprache und fast jeder fühlt sich heutzutage zahlreichen Stresssituationen ausgesetzt. Der Ausdruck „Stress“ kommt aus dem Englischen (Druck, Anspannung) und bezeichnet die durch äußere Reize – sogenannte Stressoren – ausgelösten psychischen und physiologischen Reaktionen sowie die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung. Stressoren sind z. B. Lärm, Hitze, Schlafentzug, Leistungsdruck, Mobbing, Zeitmangel, Armut, Reizüberflutung oder soziale Isolation. Aber auch die eigene Haltung, Ängste, und Erwartungen können auf emotionaler Ebene als Stressoren wirken.

In den Fünfzigerjahren kannte man das Wort kaum – heute ist es ein Synonym geworden für alles, was uns überfordert, erschöpft, auslaugt und krank macht. Das moderne Leben ist für viele Menschen so komplex, verwirrend und anstrengend, dass sie nicht mehr entspannen können, selbst wenn sie Zeit dazu haben.

Für mich ist Stress schlicht das Gegenteil von Wohlbefinden. Denn nicht das Maß der Herausforderung – ob beruflich oder privat –, nicht der tatsächliche zeitliche Druck bestimmen, ob jemand unter Stress steht, sondern der empfundene Druck. Stress ist also individuell. Wenn Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen missachten oder zulassen, dass jemand bzw. etwas sie überschreitet oder verletzt, dann geraten Sie aus dem Gleichgewicht, fühlen sich überfordert und empfinden Stress. Geschieht dies ab und zu, können Sie es ausgleichen. Kritisch wird es, wenn Sie dauerhaft gestresst sind.

Auch ich melde mich manchmal mit einer Stimme am Telefon, die Freunde veranlasst zu fragen: „Bist du gerade im Stress?“ Oft habe ich einfach zu viel zu tun, will in der Kürze der Zeit mehr erledigen, als eigentlich möglich ist, und setze mich dabei selbst unter Druck. Zum Glück erlaubt mir mein Beruf als