

Pressestimmen

Working@Office, August 2001, Artikel: „**Yoga für die Karriere**“

Genau genommen ist ein Büro-Job ‚Knochenarbeit‘: Das ständige Sitzen, Kopf, Nacken und Schultern starr auf Schreibtisch und Bildschirm ausgerichtet, strapaziert den Körper. Deshalb ist ein kleines Bewegungs- und Entspannungsprogramm zwischendurch nicht nur gesund, sondern geradezu karrierefördernd: So richtig fit im Kopf sind wir nur, wenn mind & body gleichermaßen wach gehalten werden.“

Aus der FTD vom 15.06.2006 2006 Financial Times Deutschland von Friedrich Geiger

...wer Yoga nicht für einen ernst zu nehmenden Sport hält, sei eines Besseren belehrt: Yoga ist tatsächlich verdammt anstrengend, zumindest für Anfänger. Dabei kommen Muskeln zum Einsatz, von denen der Körper nicht einmal wusste, dass sie existieren.

Aus der Reihe von guten Gründen, die für Yoga sprechen, dürften die folgenden zwei als die entscheidenden gelten:

- Yoga löst Ihr Zeitproblem im Alltag. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die einmal wöchentlich neunzig Minuten Yoga machen, mit ein bis zwei Stunden weniger Schlaf pro Nacht auskommen.
- Yoga löst Ihre Rückenbeschwerden. Während sich die Wirbelsäule von Fußballfans mit der Zeit den Konturen ihres Sofas vor dem heimischen Fernseher anpasst, steht das Training der Rückenmuskulatur im Zentrum der Übungen.

Svenska Dagbladet, 10. Dezember 2000 in einem Artikel über

„**Yoga als Medizin gegen Stress**“

„Immer mehr Unternehmen entdecken Yoga als einen Weg, damit ihre Mitarbeiter besser mit Stress umgehen und sich besser konzentrieren können. Es ist nachgewiesen, dass Yoga als Stress-Reduktion und zur Förderung der Konzentration eingesetzt werden kann“, so Göran Boll von Lifeforce.