

Die Auswirkung Von Yoga-?bungen Auf Die Konzentrationsleistung - Christina Leipold

[DOWNLOAD HERE](#)

Die gesamte Wellnessbewegung ist in gewisser Weise die Antwort auf unsere sehr vielschichtige Gesellschaft. Anforderungen, die immer schneller bewältigt werden müssen, bedeuten für immer mehr Menschen täglichen Stress und Druck. Wohlbefinden durch Fitness, Bewegung und Sport war der Anfang, heute geht Wellness in alle Lebensbereiche hinein und entwickelt sich in Richtung eines neuen Körper- und Lebensbewusstseins. Wir müssen mehr Konflikte aushalten, die Arbeit wird immer anspruchsvoller und dem entgegen gewinnen Schönheit und körperliche Attraktivität an Bedeutung. Dazu kommt der Aspekt der Selbstverantwortlichkeit: das Individuum allein ist für Erfolge in seinen Lebensbereichen verantwortlich. Nur wer an sich arbeitet - an seinen sozialen Kontakten, seinem Körper und Geist - wird Erfolg haben. Doch der Alltag mit seiner ständigen Reizüberflutung und ungeheuren Lebenskomplexität muss erst einmal bewältigt werden. Stresssituationen, die durch die gehobene Anspruchshaltung der Gesellschaft ausgelöst werden, können nicht oder nur schlecht bewältigt werden und führen immer häufiger zu Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen. Aus diesem Grund ist in den letzten Jahren die Nachfrage nach (meditativen) Entspannungstechniken rasant gestiegen. Fast täglich lassen sich in den Massenmedien Vorschläge zu einer stressfreien Gestaltung des Alltags finden. Yoga - der 'Klassiker' unter den meditativen Entspannungstechniken - findet nach wie vor großen Andrang, was gut besuchte Kurse in Sportstätten und Fitnesscentern bestätigen. Als Vereinigung von körperlich-vegetativen und geistig-konzentrativen Techniken stellt er für viele Interessierte den besonderen Reiz dar. Inwiefern sich Yoga auf die allgemeine Befindlichkeit günstig auswirkt, ist anhand vieler Untersuchungen erforscht worden. Die Ergebnisse lassen keine Zweifel mehr aufkommen, sodass Yoga nicht nur in Managerkreisen sondern auch in sämtlichen anderen Bevölkerungsschichten reges Interesse findet. Ob sich diese Entspannungstechnik bzw. Sportart auch auf die Konzentrationsleistung positiv auswirkt, ist hingegen noch wenig erforscht worden. Dennoch möchte ich einen Versuch wagen und Stellungnahmen aus der Literatur zu diesem Thema

zusammentragen. Da dem Begriff Konzentration in der Philosophie des Yoga Bedeutungen beigemessen werden, die der europäischen Bevölkerung wahrscheinlich eher unbekannt sind, halte ich es für wichtig, auch diese noch zu erläutern. Author: Leipold, Christina Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Die Auswirkung von Yoga-Übungen auf die Konzentrationsleistung Pages: 00020 (Encrypted PDF) On Sale: 2005-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638391689 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguaya, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)