



## Business Yoga // Rezension GoYoga Salzburg

Erfolgreich im Geschäftsleben bedeutet heute nicht nur gut zu verdienen, sondern dabei auch noch jugendlich frisch, entspannt, charmant und gut gelaunt zu sein. Dieser Anspruch treibt viele Menschen zur Verzweiflung... oder zu Yoga!

Kerstin Linnartz gibt ihr Wissen und ihre eigenen Erfahrungen weiter, die ihr selber aus dem Burnout geholfen haben. Und dabei ist ein stilsicheres Buch mit sehr schönen Farbfotos, alten Yoga-Weisheiten, modernen Erkenntnissen und praktischen Übungen entstanden. Yoga ganz im aktuellen Zeitgeist zwischen Office, U-Bahn und der Konzentration nach innen! Extra-Bonus zum Buch: Übungsvideos über QR-Code!

Viele Menschen tappen in dieselbe Falle: Sie überfordern sich, achten zu wenig auf ihren Körper und Ernährung, geben Entspannung kaum Raum und verlieren so den Kontakt zu sich selbst. "In den Industrieländern landen etwa 75 bis 90 Prozent aller Erwachsenen früher oder später beim Arzt wegen eines Problems, das sich auf Stress zurückführen lässt." weiß die Autorin. Sie deckt Ursachen und Auswirkungen von Stress auf und beruft sich dabei auf wissenschaftliche Arbeiten. Ein einfacher Test soll das eigene Stress-Level aufdecken.

Dann kommt die Hilfe: Yoga! Yoga als Werkzeug, um gesund und glücklich zu bleiben. Und all das ohne Räucherstäbchen, ausgiebige Wellness-Trips oder dergleichen. Yoga lässt sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren und hilft, im Flow zu bleiben. So können nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden gesteigert werden, sondern auch das eigene Arbeits- und Leistungspensum optimiert werden.

Ein 21 Tage-Programm dient dazu, bessere Gewohnheiten zu lernen und zu verankern. Durch Regelmäßigkeit (sprich tägliches Üben) festigen sich neue Muster, die wir Körper und Geist vorgeben, damit diese langfristig positiv wirken. Aber: Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, warnt die Autorin. Sie gliedert die "21-Tage-Formel" in fünf Bausteine auf: Bewegung, Atmung, Ernährung, Entspannung und Schlaf. (Diese Praktiken können mit dem Begriff "Hatha Yoga" zusammengefasst werden.) Schritt für Schritt lassen sich so alle Lebensbereiche langfristig verbessern.

Ein ausgiebiger praktischer Teil zeigt viele Übungen und gibt hilfreiche Ratschläge:

- Körperstellungen (Asanas): Sonnengruß, Yoga am Stuhl, Vorbeugen, Übungen zum Stärken und zum "Reparieren"; mit vielen Fotos, genauen Anleitungen sowie Dos und Don'ts
- Atemübungen (Pranayama): Anti-Stress-Atmung, Wechselatmung, Ujjayi-Atmung
- Meditation/Konzentration/Entspannung: Powernapping, Tiefenentspannung, einfache Meditationsanleitung und wissenschaftliche Informationen zu diesen Themen
- Schlaf: Tipps gegen Schlafprobleme und Informationen aus der Schlafforschung
- Ernährung: Säure-Basen-Haushalt, Anti-Stress-Nahrung

Experten-Interviews, zahlreiche Adressen und Tipps für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, Quellen für weiterführende Literatur, eine klare Gliederung und ein gut sortiertes Verzeichnis aller Items sowie eine Auflistung aller Yogaübungen runden das Buch perfekt ab.

Der extra Bonus: Zu allen Asanas und zum Sonnengruß gibt es je ein Video über QR-Code! (Auch übers Internet am PC abrufbar.) Dabei sind die Asanas sehr klassisch und ohne Hilfsmittel ausgeführt. Die Anleitungen sind klar und begleitet von sanfter Musik.

Dieses Buch ist leicht verständlich und unterhaltsam geschrieben und schafft einen Spagat zwischen traditionellem Yoga-Wissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ich bin mir sicher, es kann vielen Menschen den Weg zu Yoga eröffnen, die Om-Laute und Schlabberhosen eher abschrecken würden. Kerstin Linnartz stillt dabei sowohl den Ehrgeiz nach körperlichem Workout als auch das Bedürfnis nach Entspannung. Mit etwas Übung lässt sich beides durch Yoga auch verbinden.

**GoYoga Tipp:**



## Business Yoga

Kerstin Linnartz

Becker Joest Volk Verlag

978-3-95453-067-0