

Stressmanagement durch Yoga

20.01.2009, 17:46 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Yoga & Business Institut Köln*

Interaktiver Yoga-Erlebnis-Abend an der Universität zu Köln

Köln, den 20. Januar 2009 - Der ASTA-Hochschulsport Köln und das neugegründete Yoga & Business Institut Köln veranstalten am 27.01.2009 an der Universität zu Köln einen Yoga-Erlebnis-Abend für Studenten und Berufstätige. Der indische Yogalehrer Sai Cholleti aus München wird mit praktischen Yogaübungen ein zeitgemäßes Konzept zur Entwicklung einer gesunden Stresstoleranz vorstellen.

Das Angebot richtet sich an alle, die mehr darüber erfahren möchten, wie man im geschäftigen Alltagsleben durch Prana Yoga zu mehr Energie, weniger Stressbelastung und einem Mehr an Lebensqualität gelangen kann.

Die Zeiten ändern sich, auch im Studium. Die Anforderungen sind durch die Umstellung auf die Bachelor- und Masterstudiengänge gestiegen. Mehr Lerninhalt muss in kürzerer Zeit bewältigt werden. Studenten wie Berufstätige geraten immer öfter an die Grenzen ihrer körperlichen und geistigen Belastbarkeit. Die Anzahl der psychosomatischen Erkrankungen nimmt nach Aussage des Deutschen Studentenwerks auch unter Studenten zu. Fakt ist, der Bedarf an einer ausgeglichenen Work-Life-Balance wächst.

Mit dem indischen Dozenten Sai Cholleti konnten die Veranstalter einen kompetenten, international tätigen Yogalehrer gewinnen, der unter anderem auch in der Prana-Heilung ausgebildet. Er ist aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen in besonderer Weise mit stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden vertraut. Basierend auf diesen Erkenntnissen hat er Sri Sai Prana Yoga entwickelt: Ein Konzept, das genau an dieser Schnittstelle ansetzt und sowohl präventiv wirkt, als auch hilft, die Stress-Symptome zu reduzieren.

„Wir freuen uns auf einen sehr interessanten und aufschlussreichen Abend“, so die BWL-Studentin Annette Thomanek, Gründerin des Yoga & Business Institut Köln. „Sai Cholletis persönliche Ausstrahlung, sein Witz und Humor, seine Schlagfertigkeit lassen einen Vortrag zu einem persönlichen Erlebnis werden. Man nimmt mehr mit als nur Wissen. Meist bleibt ein tiefes, beeindruckendes Erlebnis zurück.“

Ab Februar finden in den freundlich-hellen Räumen des Yoga & Business Instituts in Köln-Lindenthal laufend Yogakurse und Trainingsgruppen statt, in denen man die Prana Yoga-Entspannungstechniken erlernen und vertiefen kann.

Portrait

Portät Über Yoga Your Business:

Das Yoga & Business Institut Köln ist ein junges Unternehmen, das in 2008 von Annette Thomanek gegründet wurde. Sie ist in den letzten 8 Jahren in verschiedenen Yogastilen ausgebildet worden, u. a. bei Sai Cholleti (Sri Sai Yoga International Academy, Indien) und Dr. med. Wirkner-Thiel (Hamburg).

Die zertifizierte Yogalehrerin verknüpft ihre langjährige Erfahrung aus der Wirtschaft (Unternehmensberatung, Coaching, BWL-Studium) mit traditionellen indischen Erkenntnissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist. Auf diese Weise ist ein zeitgemäßes Konzept entstanden, wie man erlernen kann, eine gesunde Stresstoleranz zu entwickeln. Seit 4 Jahren unterrichtet sie selbst und bietet neben anderem spezielle Business Yoga Kurse für Unternehmen an.

langjährige Erfahrung in der Wirtschaft
+ traditionelle indische Erkenntnisse über Körper & Geist

= zeitgemäßes Konzept zur Entwicklung einer gesunden Stresstoleranz

News-ID: 274499 • Views: 2983 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/274499/Stressmanagement-durch-Yoga.html>