

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Internationaler Tag des Yoga

Die Vereinten Nationen haben den **21. Juni zum Internationalen Tag des Yoga (engl. International Yoga Day - IDY)** erklärt. Seit 2015 wird dieser Tag begangen. Der 21. Juni wurde gewählt, da dies der Tag der Sommerwende ist, also der längste Tag des Jahres auf der nördlichen Erdhalbkugel und ebenso der kalendarische Sommeranfang.

Der Tag wird überall auf der Welt in Form von Veranstaltungen zum Thema Yoga oder auch Yoga Praktiken in Gruppen zelebriert.



Vorteile von Yoga:

- ❖ Yoga stärkt die Koordinationsfähigkeit, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer und bringt den Stoffwechsel in Schwung.
- ❖ Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems werden vorgebeugt und der Halte- und Bewegungsapparat wird gestützt.
- ❖ Yoga wirkt stressbewältigend und grundlegend auf die Psyche des Einzelnen.
- ❖ Yoga kann überall praktiziert werden. Idealerweise gibt es einen flachen Untergrund und eine Matte ist parat.