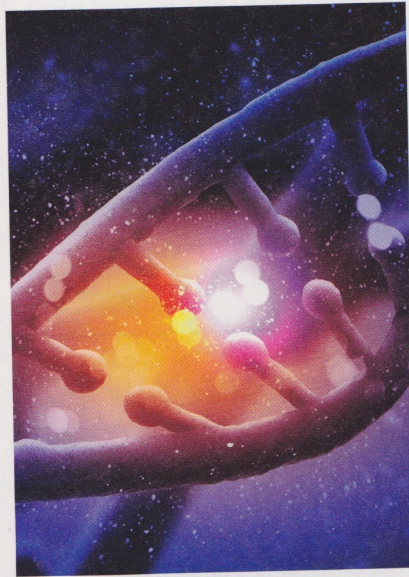


Neues Forschungsergebnis zeigt Wirkung von Yoga auf die DNA

Eine Studie, die vor einigen Tagen von Forschern der Universität Oslo veröffentlicht wurde (Näheres auf www.plosone.org) hat gezeigt, dass sich ein umfassendes Yoga-Programm bereits nach kurzer Zeit auf die genetische Ebene auswirkt.

In der Studie analysierten die Forscher zehn Personen, die entweder ein Yoga-Programm – bestehend aus Yogaübungen, Atemtechniken mit Sudarshan Kriya und Meditation – absolvierten, so wie es bei der Art of Living unterrichtet wird, oder einen Spaziergang durch die Natur machten und Entspannungsmusik hörten.

Vor und nach jeder Yogasession und der Kontrollform Spaziergang plus Entspannungsmusik entnahmen die Forscher den Probanden Blut und isolierten Immunzellen. Sie stellten fest, dass es 97 verschiedene Gene gibt, die durch



das Yoga-Programm beeinflusst wurden, verglichen mit nur 24 Genen bei der Kontrollform. "Dies ist das erste Mal, dass eine schnelle – innerhalb von zwei Stunden nach Beginn der Übungen – und signifikante Veränderung der Genexpression in den Immunzellen von Yoga-Übenden dokumentiert wurde", erklärte der Leiter der Untersuchungen Prof. Saatcioglu. Aus den gewonnenen Daten zieht er den Schluss, dass Yoga im Vergleich zu einfacher Bewegung und Entspannung Gesundheitsauswirkungen bis hinunter auf die molekulare Ebene hat. Zukünftige Forschungen könnten darauf abzielen, noch mehr ins Detail zu gehen und die Wirksamkeit verschiedener Yoga-Arten untereinander zu vergleichen. ☺

Mehr Infos zu Sudarshan Kriya unter www.artofliving.org.

www.artofliving.org



Rosenwaldhof

Das stille Seminarhaus und Retreatzentrum im Havelland

Der Rosenwaldhof liegt still am Waldrand Nahe der Havel und in unmittelbarer Nähe zahlreicher Seen in einem wildromantischen Landschaftsschutzgebiet in der Region Berlin-Potsdam.

Hoffest am 30. Juni!

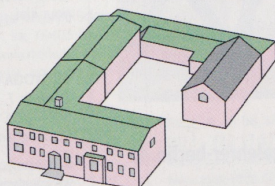
Wir bieten ein vielfältiges Seminarprogramm mit den Schwerpunkten Meditation, Achtsamkeit, Yoga und Ayurveda. Die biologisch-vegetarische Küche sorgt für das körperliche Wohl. Schauen Sie in unser Seminarprogramm auf der Webseite:

www.rosenwaldhof.de

Auch für einen Entspannungsurlaub in der Natur, oder aktiv mit Rad- und Kanufahren ist der Rosenwaldhof ein idealer Ort.

Unser Haus steht auch Gastgruppen zur Anmietung offen. Wenn Sie Seminarveranstalter sind und Räume für Ihre Seminare suchen, dann treten Sie mit uns in Kontakt!

Rosenwaldhof
Bergstr. 2
14550 Groß Kreutz, OT Götz
Tel: 033207-5668-0
E-Mail: gast@rosenwaldhof.de



Fachausbildung
YogalehrerIn für
Kinder & Jugendliche
in 3HO e.V.

in Berlin ab
Oktober 2013

Info/Kontakt:
info@kinder-yoga.org
kinder-yoga.org

Zhenja La Rosa Yoga-Therapie in der Asana-Praxis



18.-21. Juni 2013
Teacher's Intensives:
Therapeutisch unterrichten!

YogaCircle Berlin | Berlin-Prenzlauer Berg
www.yogacircle-berlin.de



Die Kunst des Lebens nach Sri Sri Ravi Shankar

Kostenlose Schnupperstunden:
Dienstags: 18 bis 19 Uhr | Sonntags: 17 bis 18 Uhr
Nächste Termine für die Kunst des Lebens
Teil 1- Die Kunst des Atmens
7. bis 10. Juni | 21. bis 24. Juni | 5. bis 8. Juli |
19. bis 22. Juli | 2. bis 5. August



Art of Living Yoga Oase | Potsdamer Str. 98 | 10785 Berlin
Email: berlin@artofliving.de | Tel. 030 25798088 | www.artofliving.de/Berlin