



Ordination Dr. Peter Reichenpfader  
Lungenfacharzt

## Yoga Kurs in unserer Ordination.

Ab Oktober bieten wir für Sie in unserer Ordination Yogakurse an.

Diese Kurse sind **speziell auf Asthma, COPD und Stress-symptomatiken abgestimmt**, siehe Kasten unten.

Wir beschäftigen uns im Kurs mit speziellen Asanas (Körperübungen), Beweglichkeitstraining und Pranayama (Atemübungen).

**Beginn:** Oktober 2012

**Kurs:** einmal wöchentlich am Freitag um 14.30 Uhr, Dauer eine Stunde, weitere anschließende Kurse bei mehreren Teilnehmern möglich.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, wenn vorhanden Gymnastikmatte und Decke.

**Teilnehmer:** 6-8 Personen pro Kurs.

**Kosten:** 10 Stunden 80,- pro Person (ist bei Kursbeginn zu zahlen)

**Anmeldung:** Sie tragen sich in einer Liste bei unserer Aufnahme ein und werden ca. drei Wochen vor Kursbeginn verständigt.

### Yoga bei Asthma:

Yoga steigert nicht nur die Vitalität von Gesunden, es hat auch eine heilsame Wirkung auf Asthmatiker. Das zeigt jetzt eine Studie des American College of Sports Medicine (ACSM) in Seattle: Nur zweieinhalb Stunden Yoga pro Woche reichen aus, um an Asthma Erkrankten spürbar Linderung zu verschaffen. Die 20 Probanden im Alter von 20 bis 65 Jahren verfügten über keinerlei Yoga-Vorkenntnisse und praktizierten das fernöstliche Bewegungsprogramm über einen Zeitraum von zehn Wochen. Zu Beginn starteten die Teilnehmer der Studie mit einem Warm-up, Tiefenatmung und Dehnübungen, dann folgten die Yoga-Positionen („Asanas“). Nach Ablauf des Untersuchungszeitraums sollten die Probanden einen Fragebogen bezüglich Gesundheit, Alltagsbewältigung und Wohlbefinden. Die Resultate waren überwältigend: Im Schnitt bezeugten die Befragten eine Verbesserung von 42,5 Prozent.

*Quelle: American College of Sports Medicine*

### Yoga bei Stress, bzw. Erschöpfung:

Yoga bei Erschöpfung, Stress, Burnout oder Depression ist eine sehr wertvolle Ergänzung zu anderen therapeutischen Ansätzen, weil es eine gesundheitsfördernde Haltung gegenüber dem eigenen Denken und Fühlen bewirkt, die Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Immunsystem stärkt und die Stresssymptomatik wesentlich verringert. Es wird Lebenskraftenergie (Prana) aufgebaut.



**Ordination Dr. Peter Reichenpfader**  
Lungenfacharzt  
Petersbrunnstraße 19, 5020 Salzburg  
Telefon: 0662-840155

---

**Allergie in der Praxis**  
**Fortbildung für Ordinationsmitarbeiter**  
**25.2.2012**

**Wo:** Mercure Salzburg Kapuzinerberg, Sterneckerstr. 20, 5020 Salzburg

**Wann:** Samstag 25.2.2012 von 9 – 12.00 Uhr

**Vortrag:** Dr. Peter Reichenpfader, niedergelassener Lungenfacharzt

**Anmeldung:** Fa. Stallergenes, Fax 01 533 74 74 – 40

e-mail: [pturnovszky@stallergenes.at](mailto:pturnovszky@stallergenes.at)