

Kalenderwoche 52/2019 - Yoga bei COPD

Yoga bei COPD

Viele wünschen sich zur Weihnachtszeit Besinnlichkeit und Entspannung. Um abzuschalten und sich nicht von dem Weihnachtsstress anstecken zu lassen, könnte Yoga helfen. Die Studien dieser Woche, zeigten, dass sich Yoga auch positiv auf COPD auswirken kann. Yoga lohnt sich somit nicht nur, um dem stressigen Alltag kurzzeitig zu entfliehen, sondern kräftigt zeitgleich den Körper und speziell die Lunge.

Hier die Studien im Detail:

- [Yoga wirkt sich positiv auf COPD aus](#)
- [Yoga verbessert Lungenfunktion und Leistungsfähigkeit bei COPD](#)