

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „simsalabim“ vom 15. August 2006 00:26

Vielen Dank für eure bisherigen Antworten.

Einen Kurs werde ich auf jeden Fall machen, das steht schon fest. Ich weiß nur noch nicht genau, was zum Stressabbau besser ist? Oder besser gesagt, meinem Körper gut tut, damit ich nicht ständig Nackenprobleme habe, die sich laut Arzt durch Stress aufbauen.

LG,
Simsa