

APRIL 2026

| 28. Jg. | Nr. 03 | € 5,00



.. OBER ÖSTERREICHERIN

AM COVER

LT1-Moderatorin Sandrine
Wauthy über ihr Leben
zwischen Kamera und Alltag

INA REGEN

Starkes Comeback:
Neues Album nach
dem Tiefpunkt



Wir feiern Frauen

OBERÖSTERREICHERIN-AWARD:
JETZT VOTEN!

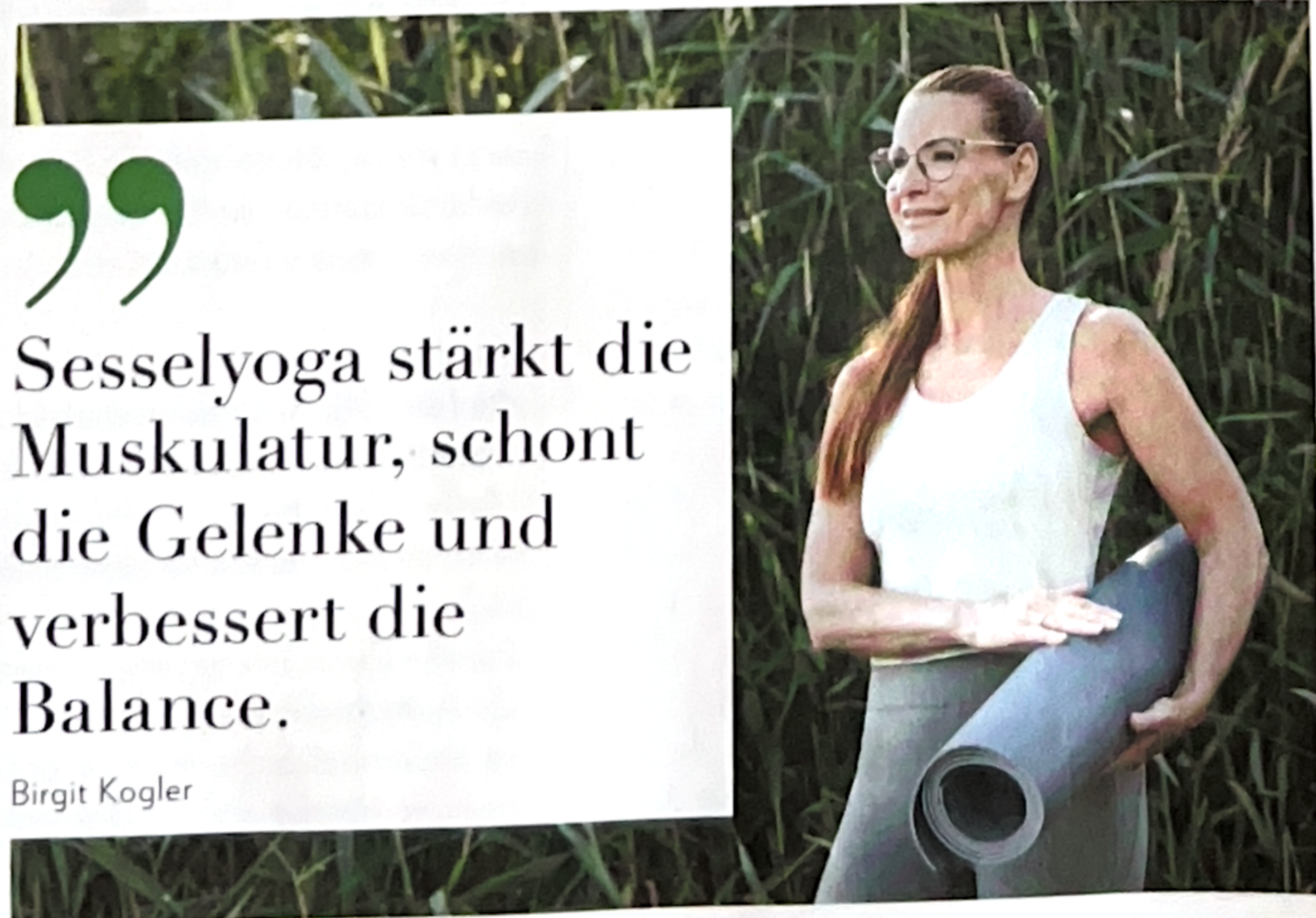
YOGA IM SITZEN

Sesselyoga stärkt mit sanften Übungen Körper, Geist und Seele und ist auch besonders wohltuend für ältere Menschen.

REDAKTION: Nicole Madlmayr | FOTOS: Sabine Kneidinger

Viele kennen das Gefühl: Der Wunsch nach Bewegung ist da, doch der Körper macht nicht mehr alles so selbstverständlich mit. Genau hier setzt die Linzerin Birgit Kogler an (www.mehryoga-gaimleben.at). In ihren Sesselyoga-Stunden schafft sie einen Raum, in dem Bewegung wieder möglich wird – sanft, sicher und dennoch wirkungsvoll.

Wenn Bewegung wieder möglich wird. „Ich erlebe oft diesen besonderen Moment, wenn Menschen merken: Es geht noch. Nur anders“, erzählt die diplomierte Yogalehrerin, die sich gezielt auf diese Form des Yoga spezialisiert hat. Dabei werden alle Übungen mit Hilfe eines Sessels durchgeführt. Das entlastet Gelenke, gibt Stabilität und nimmt die Angst vor dem Aufstehen vom Boden. Gerade für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, für Schwangere, Büroangestellte oder ältere Personen eröffnet sich so ein neuer Zugang zu Bewegung.



„Sesselyoga stärkt die Muskulatur, schont die Gelenke und verbessert die Balance.“

Birgit Kogler



Für Büro, Wohnzimmer und Garten. Die Vorteile: Sanfte Bewegungen und bewusste Atmung helfen, Stress abzubauen. Gleichzeitig werden Muskeln gestärkt und die Flexibilität gefördert. Und das Beste: Sesselyoga lässt sich überall integrieren – im Wohnzimmer, im Büro oder im Garten.

Besonders für ältere Menschen kann diese Form des Yoga sehr wohltuend sein. Denn mit zunehmendem Alter verändern sich Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. „Sesselyoga setzt genau hier an“, erklärt Birgit Kogler. „Es stärkt die Muskulatur, schont die Gelenke und verbessert die Balance – immer angepasst an die individuellen Möglichkeiten.“

WENN BESCHWERDEN WEITERGEGANGEN WERDEN

Funktionsketten

Schmerzen im Bewegungsapparat entstehen häufig nicht dort, wo sie letztlich spürbar sind. In der täglichen Praxis der Physikalischen Medizin zeigt sich immer wieder: Der menschliche Körper arbeitet in sogenannten Funktionsketten. Muskeln, Faszien, Gelenke und Nerven stehen in enger Verbindung und beeinflussen sich gegenseitig. Wird ein Abschnitt dieser Kette gestört, kann sich das Problem entlang der gesamten Struktur fortsetzen. Jede Bewegung entsteht durch ein abgestimmtes Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen und Gelenke.

Ein einfaches Beispiel ist die Verbindung zwischen Fuß, Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Eine Fehlstellung oder Überlastung im Fuß kann langfristig zu Veränderungen im Gangbild führen. Dadurch verändern sich die Belastungen im Knie oder in der Hüfte – Beschwerden entstehen dann möglicherweise in einem ganz anderen Bereich als der ursprünglichen Ursache. Weitere Beispiele sind Nackenschmerzen durch eine Fehlhaltung der Brustwirbelsäule, Knieschmerzen aufgrund einer Hüftinstabilität oder wie-