

Grieskirchner Trainerin sorgt im Klinikum Wels für Entspannung

Yoga hilft im Spitalsalltag

Wenn Spitalsmitarbeiter im Arbeitsalltag entspannt sind, profitieren auch die Patienten davon. Dass das Personal im Klinikum Wels-Grieskirchen den Kopf frei bekommt, ist Aufgabe der Grieskirchner Yoga-Trainerin Helga Schörgendorfer (Bild).

„In einem Krankenhaus wird viel und hart für die Patienten und ihre Gesundheit gearbeitet. Der eigenen Gesundheit wird dabei oft nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt“, weiß Manuela Neubauer, Ergonomie-Instruktorin und Sicherheitsfachkraft am Klinikum Wels-Grieskirchen. Deshalb bietet ihr Krankenhaus allen Berufsgruppen seit Jahren die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Entspannungstechniken und Yogaübungen zu erlernen.

Ob aus Medizin, Pflege, Technik oder Verwaltung – die diplomierte Grieskirchner Trainerin



Erlernte Übungen werden auch in die Arbeit integriert.

Helga Schörgendorfer leitet alle Teilnehmer an, wie sie sich mit wenigen Übungen gezielt entspannen, konzentriert arbeiten und dabei ihr Immunsystem stärken können.

