

Yoga ist gut

Rheumapatienten profitieren von regelmäßigen Yoga-Übungen, berichtet die Apotheken Umschau. Nach einer Studie der John-Hopkins-Universität in Baltimore/USA lindern die fernöstlichen Entspannungsübungen Schmerzen und Gelenkschwellungen bereits nach acht Wochen mit je zwei Übungsstunden. (ots/jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/120350.yoga-ist-gut.html>