

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Prates

Bewusstes Atmen und Yoga gegen Rückenschmerzen

Thomas Zündel hatte lange Probleme mit seinem Rücken und musste deswegen auch beim GAK über ein Jahr pausieren. Nach langer Suche hat der Steirer nun einen Weg aus den Qualen gefunden. Von Physiotherapeuten über Ärzten, nützte alles nichts, so Thomas Zündel. Schließlich kam er zum Yoga und bewusstem Atmen. Mit der Verbindung zwischen Körper und Geist hat er es geschafft, zufriedener und gelassener zu sein und auch seinen Rückenschmerz loszuwerden.

O-Ton: Thomas Zündel (Fußballer)