



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)



Yoga & Pilates in Griechenland

**Gesundheitsförderung, Stressreduktion
und gesellschaftlicher Kontext**

„Gesundheit in der Gesellschaft – Individuelle Resilienz als Beitrag zum Gemeinwohl“

Yoga und Pilates als Methoden der Gesundheitsförderung und Stressbewältigung rücken zunehmend in den gesellschaftlichen Fokus. In Deutschland wirken sich Stress, Überlastung, Bewegungsmangel und die Folgen ständiger Erreichbarkeit nicht nur auf die individuelle Gesundheit aus, sondern auch auf unsere Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur. Burnout, Fehlzeiten und die steigende Bedeutung psychischer Erkrankungen zeigen deutlich: Gesundheitsförderung ist nicht nur eine persönliche Aufgabe, sondern eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung.

Hinzu kommt, dass der demographische Wandel, die Digitalisierung und die zunehmende Arbeitsverdichtung neue Herausforderungen für Unternehmen, Politik und Gesellschaft schaffen. Prävention, Resilienzförderung und die Stärkung der Gesundheitskompetenz gewinnen dadurch eine noch größere Bedeutung. Dabei darf nicht nur der Blick auf die einzelne Person gerichtet sein – vielmehr müssen kollektive, kulturelle und politische Rahmenbedingungen



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater

(anerkannt nach HBUG)

mitgedacht werden.

Vor diesem Hintergrund bietet Griechenland einen besonderen Lernkontext: Neben seiner Rolle als Wiege der europäischen Demokratie und Philosophie ist es auch Ursprung grundlegender medizinischer Ideen (Hippokrates, Asklepios). Darüber hinaus prägt Griechenland eine Kultur der Balance, Gelassenheit und Gemeinschaft. Die mediterrane Lebensweise – mit Bewegung, Ernährung und sozialem Miteinander – zeigt, wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen Gesundheit und Resilienz fördern können. Dieser Bildungsurlaub verbindet daher die praktische Erfahrung von Yoga und Pilates mit Reflexionen zu gesellschaftspolitischen Fragen von Gesundheit, Stressbewältigung und Prävention in Deutschland, Griechenland und Europa.

„Die Seele atmet durch den Körper.“