



Erlebnispunkt Inneres Lächeln

Infopunkt



Das innere Lächeln

SPIELERISCH ENTSPANNEN

Lernen Sie mit einer positiven und offenen Grundhaltung durch das Leben zu gehen. Diese besondere Kraft können Sie mit Hilfe der Entspannungsübung „Das innere Lächeln“ erlangen. Integrieren Sie diese Übung zu Hause ganz einfach in den Alltag.

- Setzen oder stellen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge ein Bild vor, das ein gutes Gefühl in Ihnen auslöst.
- Lenken Sie dieses Wohlgefühl mit der Einatmung nach innen und füllen Sie Ihren ganzen Körper damit aus.
- Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie darauf, dass ein positives Gefühl in Ihnen entsteht.

www.vitalwanderwelt.de

OHNE STRESS LEICHTER ABNEHMEN

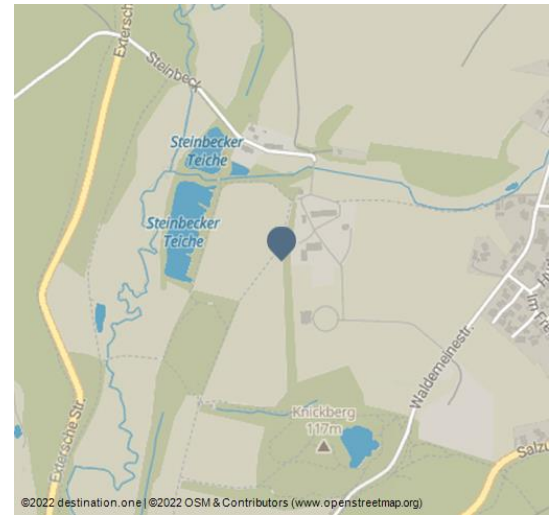
Stress auslösende Lebensumstände haben erheblichen Einfluss auf unser Ernährungsverhalten und dessen mögliche, nachweisbar mit einem Rational-Überschaubarkeit

VitalWanderWelt Wanderweg Salztal - Das innere Lächeln - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



PULS IM BLICK

Überprüfen Sie nochmals, ob Sie Ihren Körper richtig belasten und kontrollieren Sie den Puls. Die Pulsfrequenz sollte nicht viel höher als 120 Schläge pro Minute sein. Wenn Ihr Puls auch nach der Entspannungsübung noch deutlich zu hoch ist, reduzieren Sie das Wandertempo. Überprüfen Sie auch auf der weiteren Wanderung immer wieder Ihren Puls und passen Sie das Tempo an.



Das innere Lächeln

Lernen Sie mit einer positiven und offenen Grundhaltung durch das Leben zu gehen. Diese besondere Kraft können Sie mit Hilfe der Entspannungsübung "Das innere Lächeln" erlangen.



Adresse:

32105 Bad Salzuflen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Stadt Bad Salzuflen - Tourist Information

<https://www.bad-salzuflen.de>

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/-gjDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039789

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 09:59