



# VitalWanderWelt Wanderweg Massbruch - Yoga - die richtige Haltung

Infopunkt



## Yoga - die richtige Haltung

**HÖREN SIE IN SICH HINEIN**

Der gegrätschte und gestützte Kopfstand:

- Stellen Sie sich aufrecht und bequem hin, die Beine in einer etwas weiteren Grätsche, die Füße parallel zueinander.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper vor und führen Sie die Hände auf dem Gesäß zusammen. Dann beugen Sie den Oberkörper so weit nach vorne, wie es auf angenehme Weise möglich ist. Im Idealfall kommen Sie mit dem Scheitel fast bis auf den Boden.
- Heben Sie die Arme gleichzeitig Richtung Himmel.

Entspannen Sie sich in dieser Haltung für mindestens 10 lange ruhige Atemzüge. Wenn Sie sich dabei wohl fühlen, können Sie diese Position auch für bis zu 30 Atemzüge beibehalten. Atmen Sie ruhig und langsam in den Bauch.

Bleiben Sie nach Beendigung dieser Übung einige Zeit gerade und aufrecht stehen und hören Sie in sich hinein. Finden Sie heraus, was diese Übung bei Ihnen bewirkt.

**VERSpannungen LÖSEN**

Körperliche Anspannung bei der Arbeit und im Alltag kann auf mentale und physische Faktoren zurückzuführen sein. Zeitdruck und ein großes Arbeitspensum lösen Stress aus und führen möglicherweise zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich. Eine schlechte Haltung und langes Sitzen sind häufig Ursachen für chronische Rückenschmerzen und bergen das Risiko einer dauerhaften Schädigung der Bewegungs- und Haltungsorgane.

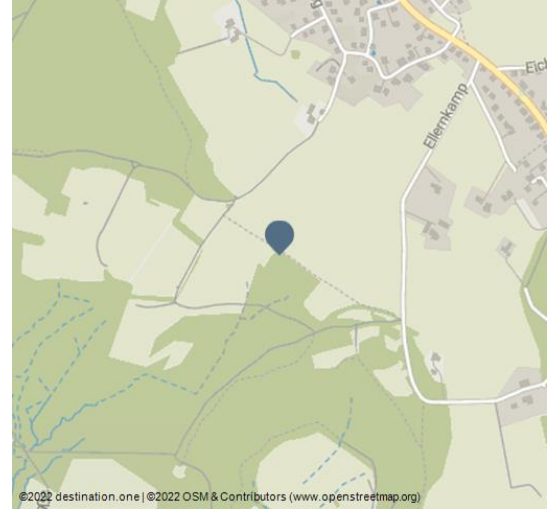
www.vitalwanderwelt.de  
Impressum: Content-Manager Marketing GmbH, Amalstraße 3, 49104 Bad Bentheim



© Yoga Vidya e.V.

**RÜCKENBESCHWERDEN VORBEUGEN**

Die Kopfstand Übung entspannt den Nacken. Die gesamte Wirbelsäule wird gestreckt und gerade gezogen. Schulter-, Nacken- und Rückenmuskeln werden sanft gedehnt, und das wirkt sich positiv auf die Durchblutung und Geschmeidigkeit aus. Die Bauchorgane erhalten eine wohltuende Massage. Stauungen und Blähungen werden beseitigt. Der Verzögerung der rückwärtigen Beinmuskulatur von zu langem Sitzen wird entgegengewirkt und damit Rückenbeschwerden vorgebeugt.

## Yoga - die richtige Haltung

Der gegrätschte und gestützte Kopfstand:

Stellen Sie sich aufrecht und bequem hin, die Beine in einer etwas weiteren Grätsche, die Füße parallel zueinander.

### Merkmale:

#### Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich

### Adresse:

X  
32805 Horn-Bad Meinberg

☎ 0521 9673325  
☎ 0521 9673319  
🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)  
✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

### Autor:

Beatrice Brinkmeyer

### 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/t-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100039906

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46