



VitalWanderWelt - Wanderweg Moormeile - Yoga ist sanfte Therapie

Infopunkt



Yoga ist sanfte Therapie

DEN RÜCKEN KRÄFTIGEN

Die stehende und gestreckte Rückbeuge:

- Stellen Sie sich in der Berghaltung, die Sie an der vorherigen Station gelernt haben, entspannt und gerade hin.
- Die Füße sind etwa hüftweit auseinander.
- Heben Sie die gestreckten Arme nach oben über den Kopf und bringen Sie sie soweit nach hinten wie möglich.
- Der Kopf bleibt dabei aufrecht, der Blick geht in die Weite der Landschaft.
- Halten Sie die Stellung ruhig und bewegungslos und atmen Sie dabei mindestens zehn Mal lang und tief in den Bauch.
- Dann lassen Sie die Arme sinken. Spüren Sie die Entspannung, die darauf folgt, und genießen Sie das Gefühl.

ZEHN GUTE GRÜNDE FÜR YOGA

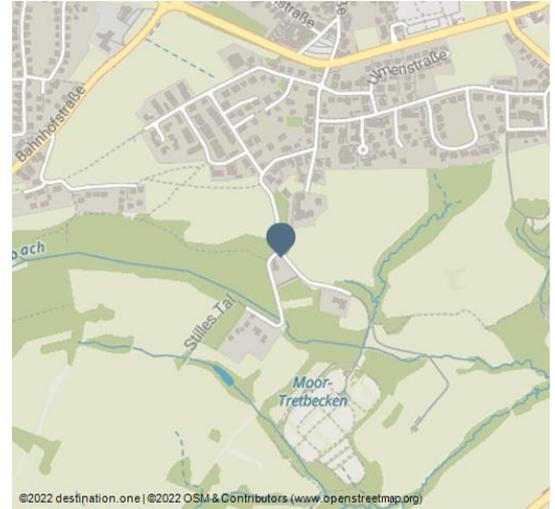
Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zahlreiche positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele entfalten. Mittlerweile wird Yoga in der Schulmedizin auch zur Behandlung verschiedener Krankheiten erfolgreich als sanfte Therapiemethode ohne Nebenwirkungen eingesetzt.

Konkret hilft Yoga:

- die Muskeln und Gelenke zu stärken,
- die inneren Organe zu beleben,
- schlank zu bleiben und zu werden,
- die Atmung zu vertiefen,
- beweglicher zu werden,
- Stress abzubauen.

www.vitalwanderwelt.de

VitalWanderWelt Wanderweg Moormeile - Yoga ist sanfte Therapie - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Yoga ist sanfte Therapie

Die stehende und gestreckte Rückbeuge:

- Stellen Sie sich in der Berghaltung, die Sie an der vorherigen Station gelernt haben, entspannt und gerade hin.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich

Adresse:

X
32805 Horn-Bad Meinberg

☎ 0521 9673325
 📞 0521 9673319
 🏠 www.vitalwanderwelt.de/
 ✉ 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/1YxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039938

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46