



VitalWanderWelt - Wanderweg Moormeile - Optimismus wiederfinden

Infopunkt



Optimismus wiederfinden

RICHTEN SIE SICH AUF MIT YOGA

Die Berg-Übung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Der Abstand zwischen den Füßen ist einen Fuß breit.
- Spüren Sie die Sohlen der Füße auf dem Boden.
- Die Knie sind leicht gebeugt, der Körper fühlt sich elastisch an.
- Das Becken vorne etwas hochziehen, den Po leicht anspannen und die Bauchmuskeln aktivieren.
- Die Schultern nach hinten sinken lassen.
- Richten Sie Ihren Rücken auf und strecken Sie die Halswirbelsäule, indem Sie das Kinn ein wenig sinken lassen. Der Blick ist ruhig und entspannt nach vorne gerichtet.
- Tief ein- und ausatmen.
- Bleiben Sie so lange in der Haltung, bis Sie das Gefühl haben, schon ein wenig zur Ruhe gekommen zu sein.

YOGA-ASANAS FÜR ANFÄNGER

Die einfachste und schönste Körperhaltung im Yoga ist die Berghaltung. Sie lernen, sich aufzurichten und Ihren Atem zu spüren. Sie fühlen, wie Ihnen Ihre Füße einen sicheren Stand geben. Blicken Sie optimistisch nach vorne und steigen Sie Ihr Selbstbewusstsein. Die Berg-Übung unterstützt die Atmung und hilft Ihnen, sich eine bessere Haltung anzueignen.

JEDER KANN YOGA LERNEN

Jeder Mensch kann Yoga lernen, ganz unabhängig von Alter, Gewicht und momentaner Fitness. Beim Yoga geht es nicht wie bei vielen Sportarten um Leistung oder gar den Vergleich mit anderen, sondern einzig und allein darum, sich selbst zu entdecken.

QR-Code für das Yoga-Übungsblatt
Zum Lernen des QR-Codes benötigen Sie ein Smartphone und einen QR-Code-Reader.
www.vitalwanderwelt.de
Impressum: OstWestfalen Marketing GmbH, Schöppelstraße 1, 33609 Bielefeld




Optimismus wiederfinden

Die Berg-Übung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Der Abstand zwischen den Füßen ist einen Fuß breit.

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/G-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039952

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46