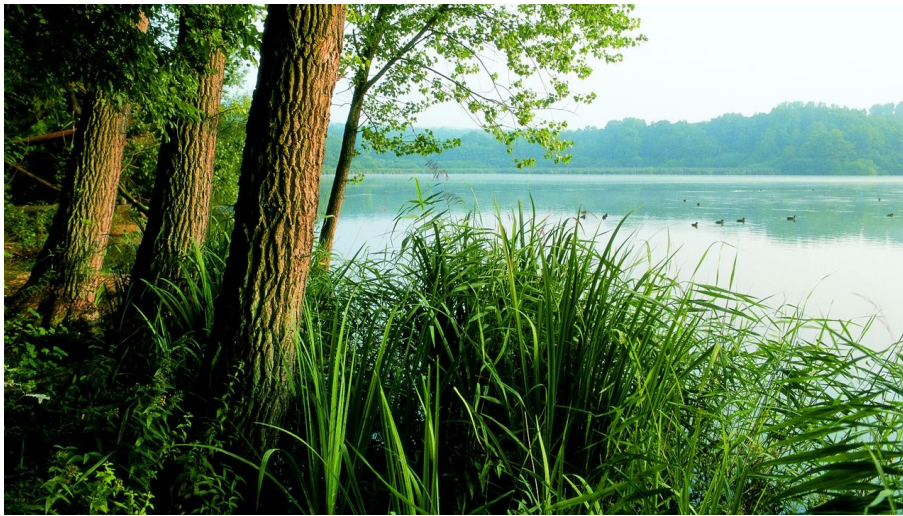




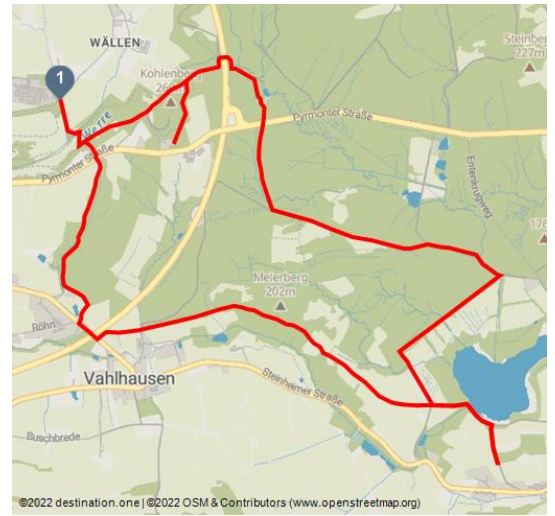
Ruhe - Wanderweg Norderteich

Themenweg

regionaler Wanderweg



Norderteich - © GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH, Stadtmarketing Horn-Bad Meinberg



Tourdaten:

leicht
Schwierigkeit

10,1 km
Distanz

3 h 30 min
Dauer

154 m
Höhenmeter
(aufsteigend)

154 m
Höhenmeter
(absteigend)

243 m
Höchster Punkt

154 m
Niedrigster Punkt

Empfohlene Jahreszeiten:

JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ



Die VitalWanderWelt – gesund und entspannt mit Yoga Wandern und Yoga halten Körper und Geist fit und wirken besonders positiv bei regelmäßigem Training. Die Muskulatur wird gestärkt, das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gleichgewicht geschult. Die VitalWanderWelt rund um Bad Meinberg zeigt Ihnen Möglichkeiten, mit Yoga-Übungen etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun und Stress abzubauen. Genießen Sie dabei die schöne Landschaft, die alle Voraussetzungen für den Start in ein gesünderes und entspannteres Leben bietet.

Auf den Wegen der VitalWanderWelt werden einfache Übungen vor allem für Einsteiger erklärt. Fortgeschrittene erhalten vom Gesundheitspartner der VitalWanderWelt, dem Haus Yoga Vidya, weitere Anleitungen. Das Haus bietet auch geführte Wanderungen mit Yogalehrern an.

Bewertungen:

- ★★★☆☆ Panorama
- ★☆☆☆☆ Kondition

Adresse:

32805 Horn-Bad Meinberg

Auf der längsten Wanderung mit mehreren leichten Anstiegen erkunden Sie die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei. Probieren Sie Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus dem Yoga aus, mit denen Sie im Alltag zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen können.

Merkmale:

Informationen

Rundweg

Startpunkt:

Haus Yoga Vidya

Wegbeschreibung:

Der Wanderweg ist mit einem weißen V auf orangem Grund gekennzeichnet und wird im Uhrzeigersinn begangen.

Ausrüstung:

Wetterabhängige Kleidung und festes Schuhwerk

Anfahrt:

A33, Abfahrt Nr. 26 Paderborn-Elsen, dann B1 Richtung Hameln, Abfahrt Bad Meinberg.

A2, Abfahrt 35 Bad Eilsen, Richtung Rinteln, Stadtumgehung, anschließend über Bartrup und Blomberg Richtung Paderborn bis Bad Meinberg

Parken:

Parkplatz am Haus Yoga Vidya (Wällenberg 42, 32805 Bad Meinberg)

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bahnhöfe in Horn-Bad Meinberg und Leopoldstal. Mit Direktverbindungen ab Bielefeld, Herford, Lage, Detmold und Paderborn.

Mit den Buslinien 776, 772, 782, 792 nach Bad Meinberg Busbahnhof.

Weitere Infos / Links:

www.staatsbad-meinberg.de

www.vitalwanderwelt.de

Autor:

Projektbüro VitalWanderWelt

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus

<http://www.teutoburgerwald.de/>



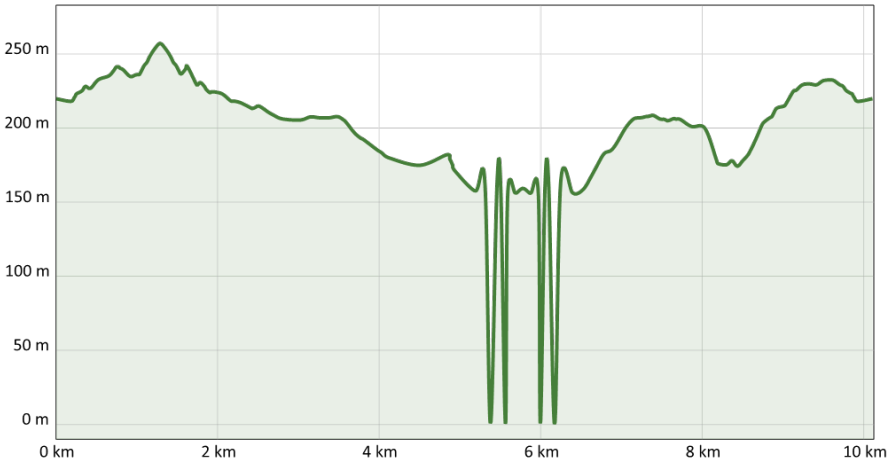
QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/1VkBd>

Quelle: destination.one

ID: t_100233758

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 09:35



DIE VITALWANDERWELT – gesund und entspannt mit Yoga

Wandern und Yoga halten Körper und Geist fit und wirken besonders positiv bei regelmäßigem Training. Die Muskulatur wird gestärkt, das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gleichgewicht geschult. Die VitalWanderWelt rund um Bad Meinberg zeigt Ihnen Möglichkeiten, mit Yoga-Übungen etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun und Stress abzubauen. Genießen Sie dabei die schöne Landschaft, die alle Voraussetzungen für den Start in ein gesünderes und entspannteres Leben bietet.

Auf den Wegen der VitalWanderWelt werden einfache Übungen vor allem für Einsteiger erklärt. Fortgeschrittene erhalten vom Gesundheitspartner der VitalWanderWelt, dem Haus Yoga Vidya, weitere Anleitungen. Das Haus bietet auch geführte Wanderungen mit Yogalehrern an.



www.vitalwanderwelt.de

Kontakt:
 Gesundheitssport Center / Kurverwaltung
 Parkstraße 1, 31854 Bad Meinberg
 Tel.: 05242 9476, Fax: 05242 9475, www@stahbad-meinberg.de
Gesundheitspartner:
 Haus Yoga Vidya
 Wollweg 4a, 31854 Bad Meinberg
 Tel.: 05242 911, www.hausyogavidya.de
 Gesundheitspartner Marketing Center, Leibnizstraße 1, 31854 Bielefeld
 Kartographie: Geo-Information © Land NRW, Bonn, 2015/2016



Bewusstsein - Wanderweg Moormoelle
 Auf dem Spaziergang vom Kurpark zum Moorabbaugelände am Ortsrand von Bad Meinberg lernen Sie gute Gründe für die Ausübung von Yoga und kleine Basisübungen kennen. Die Tour verläuft, bis auf die Strecke durch den Kurpark, parallel zur Bad Meinberger Moormoelle – ein Rundwanderweg mit Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor.

LÄNGE: 3,6 km
HÖHENMETER: 37 m Steigung
STARTPUNKT: Kurpark

Ruhe - Wanderweg Norderteich
 Auf der längsten Wanderung mit mehreren leichten Anstiegen erkunden Sie die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei. Probieren Sie Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus dem Yoga aus, mit denen Sie im Alltag zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen können.

LÄNGE: 10,3 km
HÖHENMETER: 164 m Steigung
STARTPUNKT: Haus Yoga Vidya

Gleichgewicht - Wanderweg Maßbruch
 Der Wanderweg führt Sie über die bewaldeten Berge im Südwesten von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten gilt es Yoga-Stationen mit etwas schwierigeren Übungen, die auch von Einsteigern gut zu erlernen sind. Erleben Sie auf Ihrem Weg, warum Wandern so gesund ist und wie Sie mit Yoga Rückenschmerzen lindern und vorbeugen können.

LÄNGE: 6,4 km
HÖHENMETER: 131 m Steigung
STARTPUNKT: Kurpark

VitalWanderWelt Portaltafel Bad Meinberg - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Gelassenheit lernen mit Yoga

LENKEN SIE DEN ATEM

Stehen oder sitzen Sie in einer entspannten, aufrechten Haltung. Die Augen sind möglichst geschlossen, die Aufmerksamkeit geht nach innen. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem.

Legen Sie den Daumen der rechten Hand an den rechten Nasenflügel, den Ringfinger der rechten Hand an den linken Nasenflügel. Langsam und abwechselnd sind einflügelig, die flügelartigen Nasenlöcher des Nasenschildes. Das Nasenloch und dem Ringfinger werden die Nasenlöcher abwechselnd geschlossen, um das Atmen in Sinne der Übung zu lenken.

Über Sie die Wechselwirkung für Ihre Atmung zu steuern, können Sie:

- Konzentrieren Sie sich auf das Atmen und lassen Sie alles andere los.
- Öffnen Sie das rechte Nasenloch, wenn Sie entspannt und langsam ausatmen.
- Wenn das Tempo zu schnell wird, schließen Sie es wieder.
- Versuchen Sie beide Nasenlöcher und halten Sie den Atem so lange an, wie es angenehm ist.
- Wenn Sie das Gefühl haben, ansetzen zu wollen, öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie auf aus.

FÜR STRESSIGE SITUATIONEN GUT GERÜSTET

Viele Yoga-Übungen helfen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. In der Gegend des Götterberges können Sie sich entspannen und den Geist zu beruhigen. In der Gegend des Götterberges können Sie sich entspannen und den Geist zu beruhigen. In der Gegend des Götterberges können Sie sich entspannen und den Geist zu beruhigen.

VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Gelassenheit lernen mit Yoga

© Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Natürlich meditieren

YOGA IST BEWUSSTES WAHRNEHMEN

Mitten in der Natur fällt es leicht, so meditieren und diese Erfahrung zu vertiefen. Über Sie ganzheitliches Sehen. Nehmen Sie alles bewusst wahr, was Ihre Augen im gesamten Blickfeld zu sehen in der Lage sind. Richten Sie das Gefühl der Landschaft, spüren Sie den Wind, hören Sie die Vögel und andere Geräusche. Aktivieren Sie die Sinne.

MEDITATION BERUHIGT DEN GEIST

Die Meditation ist ein wichtiger Element der meisten traditionellen Yoga-Praktiken. Auch in der westlichen Welt wird Meditation zunehmend praktiziert. Sie hilft, den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit zu schärfen.

VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Natürlich meditieren - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Yogische Atmung

DEN KÖRPER IN SCHWUNG BRINGEN

Energieatmung:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Die Knie sind entspannt. Bringen Sie die Fingerspitzen vor der Hüfte zusammen, die Handflächen zeigen nach oben.
- Atmen Sie durch die Nase ein und heben Sie die Hände vor dem Körper bis in Brusthöhe. Atmen Sie durch den Mund aus, drehen Sie dabei die Handflächen nach unten und führen Sie die Hände langsam wieder auf Hüfthöhe. Gehen Sie während der Abwärtsbewegung leicht in die Knie.
- Bringen Sie beim nächsten Einatmen die Hände ein Stück weiter nach oben und beim Ausatmen etwas weiter nach unten.
- Führen Sie nach einigen Atemzügen die Arme nach oben über den Kopf und in einem weiten Bogen seitlich nach unten, bis sich die Hände wieder vor dem Körper treffen.
- Beenden Sie die Übung, indem Sie die Hände übereinander auf den Bauch legen, die Augen schließen und der Atmung nachspüren.

HARMONISCHER RHYTHMUS

Bei der Energie-Übung sind Atem- und Bewegungsformen harmonisch miteinander abgestimmt. Die intensive Atmung bringt das gesamte Atmungssystem in Schwung und versorgt die Lungen und den ganzen Körper mit Sauerstoff und reiner Energie.

ATMUNG STEHT IM MITTELPUNKT

Der Atem ist eng mit der Psyche verbunden und spiegelt die seelische und körperliche Verfassung wider. Bei Aufregung, Wut und Ärger ist die Atmung kurz und steifartig, sodass nur wenig Luft in die Lunge gelangt. Bei Ruhe und Entspannung ist die Atmung langsam und tief und die Lunge wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das tiefe Atmen ist in der fernöstlichen Tradition entscheidend für das körperliche, geistige und spirituelle Wohlbefinden.

VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Yogische Atmung - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Leichter durchs Leben

ERFRISCHUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Entspannungshaltung im Sitzen:

- Setzen Sie sich auf eine Bank.
- Strecken Sie die Beine aus und kreuzen Sie die Knöchel.
- Legen Sie die Hände auf Brust und Bauch.
- Achten Sie darauf, dass die Haltung bequem ist.
- Nun schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief und ruhig, sodass Ihre Hände die Bewegung spüren können.
- Verweilen Sie so ungefähr 10 bis 15 Minuten.
- Um die Haltung zu verlassen, räkeln und strecken Sie sich ausgiebig. Werden Sie sich bewusst, wie erfrischt und wach Sie nun sind.

ÜBEN SIE REGELMÄSSIG

Üben Sie regelmäßig täglich und zu einem festen Termin. Aber seien Sie geduldig. Besonders langwierige Übungen sind besonders wirksam, wenn Sie auch zwischendurch und unterwegs anwenden. Insbesondere die Sie Übung in der Bahn oder während der Pause am Schreibtisch.

ENTSPANNUNG VERINNERLICHEN

Dem meisten Menschen fällt es nicht leicht, sich zu entspannen. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Das Gehirn braucht immer eine Weile, bis das Nervensystem sich entspannen kann. Versuchen Sie, sich zu entspannen und verdingelt. Gerade, wenn man angespannt ist, fällt es schwer, geduldig zu sein. Aber wer regelmäßig Yoga übt, der wird leichter durchs Leben.

VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Leichter durchs Leben - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Markierungszeichen VitalWanderWelt orange -
© Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger
Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



"Zwei Helden" Yoga Vidya - ©
Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg



Gruppe im Drehsitz - © Yoga Vidya Horn-Bad Meinberg

