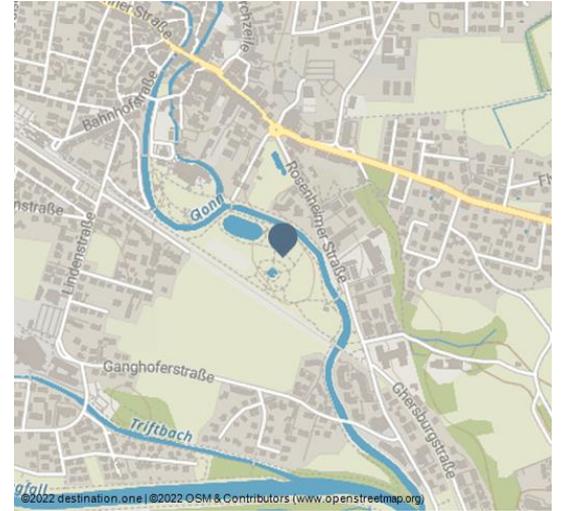




8 Yogastationen - Station 8



Yogaplatz - Station 8



Yoga ist die Kunst des Loslassens.

Warum Yoga?

Durch tiefes Atmen wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt, daher auch mehr Sauerstoff. Das hilft, deine Gehirnleistung zu erhöhen. Du fühlst dich klarer und fitter. Du hast insgesamt mehr Energie. Viele Asanas stimulieren und harmonisieren die Hormondrüsen und regulieren so den Hormonhaushalt.

Gleichzeitig stärkt Yoga das Herz, regt den Blutkreislauf an und fördert deine Konzentrationsfähigkeit. Beim Yoga wird außerdem der Parasympathikus stimuliert (Teil des Gehirns, der für die Entspannung zuständig ist) und die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt. So entspannst du gezielt und dein Körper regeneriert sich.

Mehr Energie, weniger Stress

Yoga erhöht den Serotoninspiegel im Körper, der für unsere Stimmung zuständig ist. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kräftigt nicht nur seinen Körper, sondern fühlt sich danach auch ausgeglichener und wohler. Und das Beste: einer der größten Vorteile von Yoga ist, dass es die gesamte Körpermuskulatur stärkt.

Richtig Atmen

Vollständige Yoga Atmung bedeutet, dass gleichermaßen in alle Atemräume wie Bauch, Lunge und Flanken geatmet wird. Die Ausatmung ist optimalerweise länger als die Einatmung. Dein Bauch wölbt sich, die Körperseiten und Rippen weiten sich und das Brustbein hebt sich an.

* In den Yoga-Sutren des Patanjali (einem der Gelehrten der Yogapraxis) ist der achtgliedrige Yogapfad beschrieben. Bewusstwerdung und Selbsterkenntnis spielen hier eine wichtige Rolle.

Adresse:

83043 Bad Aibling

Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
<http://www.bad-aibling.de/>
info@aib-kur.de



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

<https://s.et4.de/rPT6f>

Quelle: destination.one

ID: p_100211462

Zuletzt geändert am 22.04.2024, 06:53





Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

Eintritt frei

