



VitalWanderWelt - Wanderung durch den Kurwald - Entspannt durchatmen

Infopunkt



Entspannt durchatmen

ERFAHREN SIE DIE RUHE DER NATUR

Stellen Sie sich auf die Brücke und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Geländer ab. Stehen Sie dabei in der Grätsche oder in Schrittstellung, mit dem vorderen Bein gebeugt. In dieser Stellung können Sie leichter atmen, da Ihr Brustkorb vom Gewicht des Schultergürtels befreit ist.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch die Lippenbremse aus (langsameres Ausatmen gegen den Widerstand locker aufeinandergelegter Lippen). Spüren Sie, wie Sie leichter atmen können. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung:

- Was hören Sie? Was spüren Sie? Was sehen Sie?
- Schließen Sie die Augen: Was spüren Sie? Was hören Sie?

www.vitalwanderwelt.de

Impressum
Dietrich Klumpp, ager Marketing GmbH, Bahnhofstr. 1, 33104 Bad Lippspringe
Medizinisches Zentrum
Therapiezentrum des Medizinischen Zentrums für Gesundheit
Bad Lippspringe, Ostfalen

KEIN STRESS BEI ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Unsere Stimmung hat großen Einfluss auf unsere Atmung. Bei Angst, Nervosität oder Stress atmen wir flach, hektisch.

VitalWanderWelt Wanderung durch den Kurwald - Entspannt durchatmen - ©
Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



ENTSPANNUNG LERNEN

Es gibt viele wirksame Techniken, um zu entspannen. Mithilfe eines Fachmanns – beispielsweise im Therapiezentrum des Medizinischen Zentrums für Gesundheit in Bad Lippspringe – finden Sie heraus, ob autogenes Training, Meditation oder progressive Muskelentspannung die richtige Entspannungstechnik für Sie ist. Gleichzeitig erhalten Sie professionelle Unterstützung beim Erlernen der Übungen.



©2022 destination.one | ©2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)

Entspannt durchatmen

Stellen Sie sich auf die Brücke und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Geländer ab. Stehen Sie dabei in der Grätsche oder in Schrittstellung, mit dem vorderen Bein gebeugt.



Adresse:

33175 Bad Lippspringe

☎ 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/8WxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039901

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46