



# VitalWanderWelt - Wanderweg Norderteich - Gelassenheit lernen mit Yoga

Infopunkt



## Gelassenheit lernen mit Yoga

### LENKEN SIE DEN ATEM

Sitzen oder stehen 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. Zeigefinger und Mittelfinger sind gebeugt, die Fingerspitzen berühren den Handteller. Mit dem Daumen und dem Ringfinger werden die Nasenlöcher abwechselnd geschlossen, um den Atemstrom im Sinne der Übung zu lenken.

Üben Sie die Wechselatmung fünf bis zehn Mal in stiller, innerer Einkehr:

- Verschießen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie links ein.
- Verschießen Sie beide Nasenlöcher, halten Sie den Atem solange an, wie es sich gut anfühlt.
- Öffnen Sie dann das rechte Nasenloch, atmen Sie entspannt und langsam aus.
- Wenn der Impuls zu atmen zurückkehrt, atmen Sie rechts wieder ein.
- Verschießen Sie beide Nasenlöcher und halten Sie den Atem so lange an, wie es angenehm ist.
- Wenn Sie das Gefühl haben, ausatmen zu wollen, öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie dort aus.

### ENTSPANNT IM ALLTAG

Die Wechselatmung hilft Ihnen, äußeren und inneren Widerständen gelassener zu begegnen. Sie wirkt harmonisierend auf Nerven, Hormon- und Immunsystem und beruhigt den Geist. Entspannter schauen Sie auf das, was vor Ihnen liegt.

### FÜR STRESSIGE SITUATIONEN GUT GERÜSTET

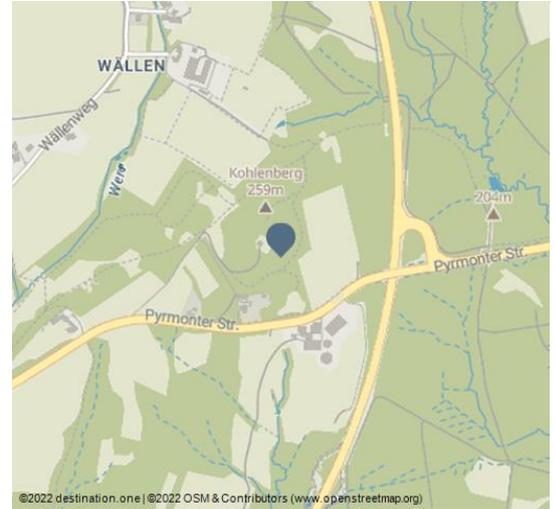
Viele Yoga Übungen helfen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Sind die Gedanken durch Bewegungsabläufe, Spannungshaltungen und Atemübungen dann stiller geworden, kann dieser Zustand durch Meditationsübungen mehr und mehr gefestigt werden.

Mittlerweile ist die Wirkung von Yoga gegen bestimmte Krankheiten auch von vielen Schulmedizinern anerkannt. Krankenkassen erstatten häufig die Kosten für Yoga Kurse. Denn durch regelmäßige Übung soll unter anderem die Ausschüttung von Stresshormonen gebremst werden. So können der Blutdruck gesenkt, der Puls- und Herzschlag beruhigt, die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Muskeln besser durchblutet werden. Yoga verbessert...

QR Code für den Yoga Übungsplan  
Den unten im QR Code enthaltenen QR Code scannen Sie mit Smartphone oder einem QR-Code-Reader

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

Herzlichen Dank an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Teutoburger Wald Tourismus für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Infopunktes



VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Gelassenheit lernen mit Yoga - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## Gelassenheit lernen mit Yoga

Sitzen oder stehen Sie in einer entspannten, aufrechten Haltung. Die Augen sind möglichst geschlossen, die Aufmerksamkeit geht nach innen.

### Merkmale:

#### Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich



### Adresse:

x  
32805 Horn-Bad Meinberg  
☎ 0521 9673325  
📠 0521 9673319  
🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)  
✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto: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/s-PBd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039902

Zuletzt geändert am 05.02.2024, 10:46