



VitalWanderWelt - Wanderweg Norderteich - Leichter durchs Leben

Infopunkt

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

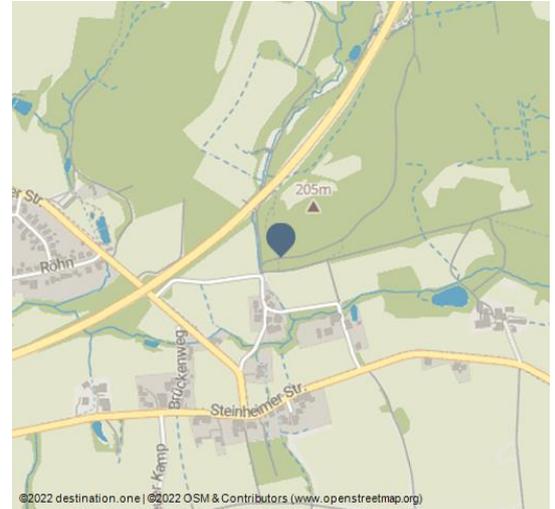
Üben Sie möglichst täglich und zu einem festen Termin über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Übung ihrer Wahl muss nicht besonders lang oder intensiv sein. Viele einfache Techniken können Sie auch zwischendurch und unterwegs anwenden, beispielsweise die Sitz-Übung in der Bahn oder während der Pause am Schreibtisch.

ENTSPANNUNG VERINNERLICHEN

Den meisten Menschen fällt es nicht leicht, sich zu entspannen. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Das Gehirn braucht immer eine Weile, bis das Neue so verinnerlicht ist, dass es die alten Gewohnheiten wirklich überlagert und verdrängt. Gerade, wenn man angespannt ist, fällt es schwer, geduldig zu sein. Aber wer regelmäßig Yoga übt, der wird höchstwahrscheinlich eines Tages leichter durchs Leben gehen.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: ©2022 VitalWanderWelt Wanderweg Norderteich - Leichter durchs Leben - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Leichter durchs Leben

Entspannungshaltung im Sitzen:

- Setzen Sie sich auf eine Bank.
- Strecken Sie die Beine aus und kreuzen Sie die Knöchel.

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/z-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039931

Zuletzt geändert am 05.02.2024, 10:47