



Erlebnispunkt Entspannung - Fließender Atem

Infopunkt

V ENTSPANNUNG – WANDERWEG LIMBERG

Entspannung
Fließender Atem

STELLEN SIE SICH HIN, DIE BEINE HÜFTBREIT, DIE FÜSSE AM BODEN UND ACHTEN SIE DARAUF, NICHT DIE KNIE DURCHZUDRÜCKEN.

1. FÜHREN SIE MIT DEM EINATMEN BEIDE ARME AN DIE SEITE AUSGESTRECKT ÜBER DEM KOPF ZUSAMMEN. MIT DEM AUSATMEN DIE ARME WIEDER SENKEN.
2. BEIM EINATMEN BREITEN SIE DIE ARME AUS, NEIGEN KOPF UND OBERKÖRPER SANFT NACH HINTEN, DIE BRUST WIRD GESTRECKT. MIT DEM AUSATMEN ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.
MINDESTENS 30 SEKUNDEN PAUSE.
3. LEGEN SIE BEIDE HÄNDE AUF DEN UNTERBAUCH, ATMEN SIE TIEF IN DEN BAUCH; DIE BEWEGUNG WIRD AN DEN HÄNDEN SPÜRBAR.
MINDESTENS 30 SEKUNDEN PAUSE.

DIE ÜBUNGEN KÖNNEN SIE BIS ZU DREIMAL WIEDERHOLEN.

WANDERN HELFT DIE STIMMUNG AUF

Bei Bewegung in der Natur produziert der Körper mehr stimmungsaufhellende und weniger Stresshormone. Das haben Forscher in den USA bei einem Versuch mit zwei Laufgruppen im Freien und in der Fitnesshalle herausgefunden. Bei beiden Gruppen waren zwar physiologische Werte wie Herzschlag und Pulsfrequenz identisch. Jedoch zeigten die Naturläufer einen niedrigeren Spiegel des Stresshormons Cortisol und einen höheren des Stimmungsaufhebers Noradrenalin. Auch die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden beim Wandern verstärkt ausgeschüttet.

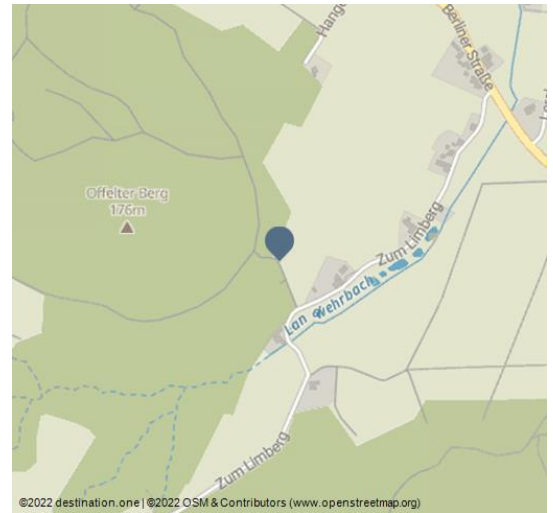
Die Stille des Waldes, der Duft der Natur, ein plötzlicher Ausblick, immer neue Aussichten: Wahrnehmungen, die die Sinne schärfen und für Wohlfühlmomente sorgen. Beim Gehen sind diese Eindrücke besonders intensiv. Deshalb setzen Psychologen bei der Behandlung von Stress, Depressionen und Angststörungen immer öfter auf das Wandern, verbunden mit Übungen in der Gruppe. (Quelle: Wanderverband gemeinsam mit der ADK, 2010)

www.vitalwanderwelt.de
Hauptpatron: Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe
Karte: GeoDaten.de © Land NRW, Bielefeld, OstWestfalenLippe
Sponsoren: ...

VITALWANDERWELT
Tutoburger Wald



VitalWanderWelt Wanderweg Limberg - Fließender Atem - © Projektbüro
VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Entspannung

Fließender Atem

Stellen Sie sich hin, die Beine hüftbreit, die Füße am Boden und achten Sie darauf, nicht die Knie durchzudrücken.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich



Adresse:

32361 Preußisch Oldendorf

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Touristik-Preußisch Oldendorf

touristikbuero@preussischoldendorf.de

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/mZxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039944

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46