



VitalWanderWelt - Wanderweg Moormeile - Positiv denken

Infopunkt



Positiv denken

YOGA FÖRDERT DIE KONZENTRATION

Tratak auf einer grünen Wiese:

- Stellen oder setzen Sie sich vor eine grüne Wiese, sodass diese in Ihrem Blickfeld ist, wenn Sie geradeaus schauen. Vielleicht ist eine Parkbank frei, ansonsten stellen Sie sich hin oder lehnen Sie sich an einen Baum.
 - Blicken Sie ohne zu blinzeln auf die Wiese. Genießen Sie die wohltuende Wirkung der natürlichen Farben und atmen Sie tief und ruhig in den Bauch. Werden Sie völlig bewegungslos.
 - Wenn nach einiger Zeit der starre Blick ein sanftes Brennen in den Augen verursacht, schließen Sie die Augen so lange, bis Sie sich völlig entspannt und angenehm anfühlen. Dies kann mehrere Minuten dauern.
 - Wiederholen Sie die Tratak-Übung zwei oder drei Mal, als Fortgeschrittener maximal zwölf Mal.
 - Halten Sie im Anschluss die Augen für längere Zeit geschlossen. Genießen Sie die innere Stille und den ruhigen Geist.
- Wenn die Augen bei der Übung anfangen zu tränen, ist das ein natürlicher Reinigungseffekt.

STRESS IST EINE FRAGE DER LEBENSHALTUNG

Stress ist ein Zustand besonderer psychischer und physischer Anspannung. Das Herz schlägt schneller, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, die Durchblutung des Gehirns und der Muskulatur ist erhöht, der Blutzuckerspiegel geht nach oben, es kommt zu einer Hemmung der Sexualfunktionen und Immunabwehr.

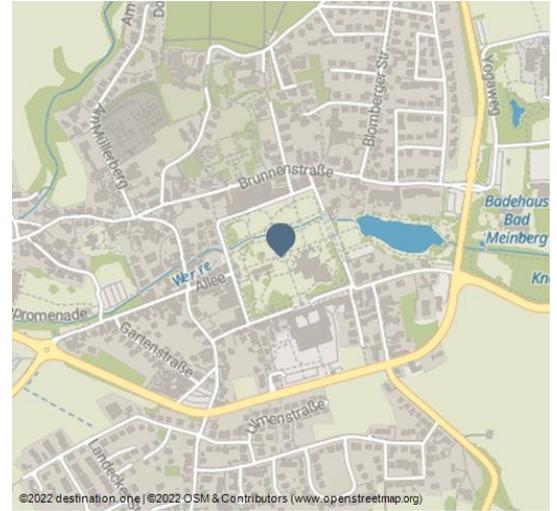
„Dosierter“ positiver Stress (Eustress) stimuliert das Immunsystem und wirkt anregend. Positiver Stress entsteht zum Beispiel beim Sport oder bei der zufriedenstellenden Lösung von schwierigen Aufgaben. Anhaltende oder zu große Belastung wird als negativer Stress (Dystress) bezeichnet und führt zu Krankheiten verschiedenster Art.

VitalWanderWelt Wanderweg Moormeile - Positiv denken - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



DIE AUGEN STÄRKEN

Tratak ist eine von vielen Meditationstechniken. Die Yoga-Übung stärkt und entspannt die Augen, fördert die Sehkraft und regelt die natürliche Sekretion von Augenflüssigkeit. Sie hilft auch, Trockenheit in den Augen entgegenzuwirken.



Positiv denken

Tratak auf einer grünen Wiese:

- Stellen oder setzen Sie sich vor eine grüne Wiese, sodass diese in Ihrem Blickfeld ist, wenn Sie geradeaus schauen. Vielleicht ist eine Parkbank frei, ansonsten stellen Sie sich hin oder lehnen Sie sich an einen Baum.

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/C-PBd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039951

Zuletzt geändert am 05.02.2024, 10:44