

# Gesundheits- Adventskalender,

## Tag 18

### Yoga

#### Einführung:

**Yoga** ist eine 5000 Jahre alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt. **Yoga ist eine Technik**, um mit sich ins Reine zu kommen, eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt. Generell ist die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Seele unumstritten. Bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen und Rückenschmerzen sowie Stress ist Yoga als Heilmethode anerkannt.

#### Dafür benötigst du:

- 1 Matte
- bequeme Kleidung

## So gehts:

- Ankommen im Sitzen

Nimm eine bequeme Sitzhaltung deiner Wahl ein. Du nimmst einen tiefen Einatem und lässt mit deinem Ausatem deine Augen zufallen.

Finde eine stabile Basis über dein sitzendes Dreieck. Schaue, dass gut geerdet dort auf dem Boden sitzt. Richte deine Wirbelsäule auf, bringe deine Schulterblattspitzen näher zusammen. Hebe dein Brustbein sanft nach oben, lass deine Schultern nach unten sinken und lege deine Hände entspannt auf deine Knie oder Oberschenkel. Schenk dir ein Lächeln (freu dich, dass du hier bist und dir Zeit für dich nimmst). Nun verbinde dich mit deinem Atem. Spüre, nimm wahr und beobachte, aber bewerte nicht. Richte deine gesamte Konzentration nach innen.

- Inspiration von Charlie Chaplin (Text steht zum Download bereit)
- Lerne den Sonnengruß A kennen und übe gleich mit
- Zum Schluss lege dich gerne flach auf den Boden für eine Endentspannung und lasse alles los

## Weitere Infos oder Verlinkungen

[Download der Inspiration als PDF-Datei](#)

Link zu Youtube: <https://youtu.be/lAtx4iz8b9k>

Zur Trainerin:

Annett Panterodt ist Präventionstrainerin, Yogalehrerin, sie gibt Klangmassagen und entführt mit Klang- und Fantasiereisen.

Weiterhin ist sie zertifizierte Waldwohl-Trainerin für Gesundheit.

Mehr unter: [www.sanfter-klang.de](http://www.sanfter-klang.de)