

YOLATESPFAD[®] BAD HALL

YOLATES[®] schafft Bewusstheit und führt zur eigenen Balance.

Der Yolatespfad Bad Hall macht den spannenden Weg zum eigenen Wohlbefinden zusätzlich zu einem Naturerlebnis. Durch den Spaziergang durch die Natur, der Zufuhr von Sauerstoff, schöpft man zusätzliche Kraft. Man betreibt aktive Erholung und die Übungen bieten die Möglichkeit die Signale des eigenen Körpers besser zu verstehen. Die Übungen helfen den eigenen Körper besser kennen zu lernen, den Dialog zwischen Körper und Geist zu fördern und die individuelle Harmonie zu finden.

FÜR ALLE YOLATES ÜBUNGEN GILT:

Machen Sie die Übungen entspannt, genießen Sie die fließenden Bewegungen, weniger ist mehr und spüren Sie sich als Ganzes.

Stand:

Beine hüftbreit – Füße parallel (falls nicht anders angegeben), Nabel zur Wirbelsäule (Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen), Schultern und Nacken locker, Schultern ziehen zu den Fersen.

Atmung:

In den Bauch einatmen und langsam ausatmen. Der Rhythmus der Übungen wird durch den Atem bestimmt. Wichtig - in den Körper hineinspüren und hineinatmen. Auch während der Aktivität wird durchgeatmet.

Hier und jetzt:

Konzentration auf das Hier und Jetzt, auf das was ich gerade mache. Achtsamkeit, Ruhe und fließende Bewegungen gelten für alle Übungen.

