



Lila Laune

LIEBE:R YOGI:NI, LET'YOGA – IT'S MAGIC!

*Wie geht es Dir heute?
Wie fühlst Du Dich jetzt gerade?*

Hast Du Dir heute schon einen Moment Zeit genommen um mal so richtig tief durchzuatmen? Machen wir das doch jetzt gleich! Entspanne auf deinen Platz, auf dem Du gerade stehst oder sitzt, spüre die Erde unter Dir. Atme so tief wie möglich ein durch die Nase. Atme so lang wie möglich aus durch den entspannten Mund. Wiederhole diese schöne Aufgabe am besten noch zwei, drei Mal!

Hast Du gewusst, dass wir mit unserer Atmung auch unsere 12 Gehirnnerven erreichen, beeinflussen und aktivieren können? Einer, der es mir besonders angetan hat, ist der Vagus-Nerv, der X. Gehirnnerv. Wenn er gemeinsam mit anderen Gehirnnerven in seiner Funktion gestört ist, führt das u.a. zu chronisch verspannten Muskeln im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, Zähneknirschen, Arthritis, Energiemangel, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Allergien, Hautprobleme, ... um nur einige Symptome zu nennen.

Stanley Rosenberg schreibt dazu in seinem Buch »Der Selbstheilungsnerv«:
»Seit den letzten etwa hundert Jahren erkennt man in chronischem Stress ein Gesundheitsproblem, das an Herzkrankheiten, Asthma, Diabetes und einer ganzen Menge anderer Krankheiten beteiligt ist. Daher wurde die Entspannung durch einen gut funktionierenden Vagus als unerlässlich für die Gesundheit betrachtet.«

Nicht nur ist der Vagus-Nerv für unsere körperliche und psychische Gesundheit zuständig. Seine ausgewogene Funktion bildet auch die Grundlage dafür, dass wir fähig sind, soziale Kontakte zu knüpfen und Mitgefühl für unsere Mitmenschen und Umwelt zu entwickeln.

In meinem Yogaunterricht liebe ich es, Bewegung und klare innere Ausrichtung mit Atemübungen zu verbinden. Diese aktivieren im Speziellen den Vagusnerv und beruhigen ganz generell das gesamte Nervensystem und auch die Gehirnaktivität. Dies sorgt für innere Ausgeglichenheit und Ruhe, was in unserer aktuellen Welt äußerst wertvolle Güter sind.

Aber komm doch am besten mal in einer meiner Yogastunden zum kostenlosen Schnuppern vorbei und mach Dir selbst ein Bild von meinem Angebot!

*Ich freue mich, Dir auf der Matte zu begegnen und die
Genüsse von Yoga und Wohlbefinden mit dir zu teilen und auszukosten.*

*Alles Liebe,
Lisi*

PS: SCHENK MICH GERNE WEITER, ICH FREUE MICH,
NEUE BEKANNTSCHAFTEN ZU MACHEN.

**laufend
tolle
Workshops**

LILALAUNE.AT