

**Dieses Projekt
wird unterstützt von:**

...Lust auf mehr Yoga?



Foto: Ryan Lewis



Insight OM
**Ivonne
Ritter-Findeisen**
Yoga und Yogatherapie
Tel.: 0172 9456987
Mail: insightomyoga@web.de

Yoga mit Isabel
Isabel Lewis
Hatha-Yoga
Tel.: 0176 52103315
Mail: isabelyogaarendsee@gmail.de

Idee & Gestaltung: Yogainitiativgruppe Arendsee
Kontakt: kmgoyer@web.de
Grafische Umsetzung: Werbestudio Epler Osterburg
Aufbau: AfA Männeraktivgruppe „Aktiv für Arendsee“

**Yoga-Rundweg
Arendsee**

Herzlich willkommen am Yoga-Rundweg!

Rund um den Arendsee findest du an 10 Plätzen die Möglichkeit, verschiedene Asanas (Yoga-Übungen) inmitten unserer schönen Natur zu praktizieren. Es gibt viele gute Gründe für Yoga im Freien. Die Extraportion Sauerstoff und das Sonnenvitamin D stärken dein Immunsystem, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Yoga im Freien schärft deine Sinne und wirkt sich positiv auf dein körperliches und geistiges Wohlbefinden aus. Den empfohlenen Startpunkt für den Rundweg findest du auf dem Gustaf-Nagel-Areal, von dort geht es weiter Richtung Norden.

**Und nun Matte geschnappt und los geht's
- wir sehen uns am Arendsee!**



- ① **Gustaf-Nagel-Areal**
Die Yogi-Vollatmung
Der Baum
- ② **AfA-Wiese / Spielplatz**
Der Krieger I-III
- ③ **Bleiche**
Der Sonnengruß
- ④ **Anleger Queen**
Die Katze
Die gestreckte Katze
Die gedrehte Katze
- ⑤ **Am nördlichen Strandende** (Zaun im Wasser)
Die Berghaltung
Die sich wiegende Palme
Die Stuhlhaltung
- ⑥ **Zießau Aussichtsturm**
Das Dreieck
Die gegrätschte Vorbeuge
Der Berg mit Anjali Mudra
- ⑦ **Pferdeschwemme**
Der Drehsitz
Die Zahlenmeditation
- ⑧ **Wanderrast**
Die Achtsamkeitsmeditation
Das Kind
Die Katze
Der herabschauende Hund
- ⑨ **Quelle**
Das Boot
- ⑩ **Wiese unterhalb Museum**
Die Ruhehaltung
Die Autosuggestion

Anregungen für Unterwegs

Geh-Meditation für Achtsamkeit und Entschleunigung

Zwischen den Stationen auf dem Yoga-Weg lässt sich wunderbar eine Geh-Meditation einbauen. Die besondere Atmosphäre am Seeweg, direkt in der Natur, lädt dazu ein. Erlebe dabei bewusst den gegenwärtigen Moment in Verbindung mit deiner natürlichen Bewegung. Geh-Meditationen sind gut geeignet für Anfänger und für alle, die nicht so lange sitzen können. Wenn es die Temperaturen zulassen, Schuhe u. Socken ausziehen und barfuß gehen.

1. Beginne in einem möglichst langsamen Tempo zu gehen und suche eine angenehme Position für deine Hände aus. Du kannst sie vor deinem Bauch falten, entspannt an den Seiten hängenlassen oder in deine Jackentaschen geben.
2. Verbinde dich mit deiner Atmung und lass ein natürliches Fließen entstehen. Nimm deine Ein- und deine Ausatmung wahr, ohne diese zu beeinflussen.
3. Konzentriere dich auf das Gehen und die einzelnen Schritte, die du dabei ausführst, wie sich deine Fußsohlen von Boden ablösen und wieder senken. Achte darauf, welche Bewegungen dabei in deinem Körper vollzogen werden.
4. Richte anschließend für einige Zeit deine Aufmerksamkeit auf die Gerüche in deiner Umgebung, ohne diese zu bewerten.
5. Fokussiere dich danach eine Weile auf die Geräusche in deiner Umgebung. Versuche auch diese Geräusche nicht zu bewerten, sondern nur als das wahrzunehmen was sie sind: Geräusche.
6. Achte danach auf Dinge, Formen und Farben in deiner Umgebung. Bleibe mit deinen Gedanken aber nicht daran hängen, sondern nimm alles in einem angenehmen Fluss wahr.
7. Kehre zum Ende der Meditation wieder zum Ablauf deiner Bewegungen zurück. Spüre zu deinen Füßen, deinem Körper und zu deiner Atmung.
8. Beende die Geh-Meditation, indem du kurz deine Beine ausschüttelst.

Hinweis: Sollten während der Meditation Gedankenkarusselle entstehen, kehre immer wieder in die Gegenwart zurück.

Silent Walk

Wenn du von einer zur nächsten Station wanderst, probiere ganz bewusst, nicht zu sprechen. Lass` die Natur zu Wort kommen, und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was dich umgibt. Vielleicht konzentrierst du dich besonders auf das Zwitschern der Vögel oder das Rauschen der Baumwipfel.

Barfußgehen

Wenn es die Temperaturen erlauben, ziehe Schuhe und Strümpfe aus und gehe mal ein Stück des Weges barfuß. Das trainiert die Fußmuskulatur, kräftigt Bänder und Sehnen. Sei besonders achtsam dabei, damit du dich nicht verletzt!

Rückwärtsgehen

Beim Wandern von einer zur nächsten Station kannst du ein Stück des Weges rückwärtsgehen. Das fordert die grauen Gehirnzellen und trainiert die sonst weniger beanspruchte Beinmuskulatur. Es schont die Knie und verbessert die Koordination. Achtung! Bitte sei dabei stets vorsichtig und rücksichtsvoll!

**"Yoga ist jener innere Zustand,
in dem die seelisch-geistigen Vorgänge
zur Ruhe kommen."**

-Patanjali-

**Gehe achtsam
und liebevoll mit dir um
und respektiere deine Grenzen.**

Bei Unsicherheiten, Beschwerden, gesundheitlichen Problemen und Schwangerschaft halte bitte vorher Rücksprache mit deinem Arzt. Praktizierung der Übungen (Asanas) auf eigenes Risiko. Bei Verletzungen, Beschwerden, Unwohlsein wird keine Haftung übernommen.