

Yoga Walking

Waldbaden mit Atmen

Audio mit Claudia Wiese

YOGAYA

LEVERKUSEN - SCHLEBUSCH

Gelassenheit muss man üben

www.yogaya.de

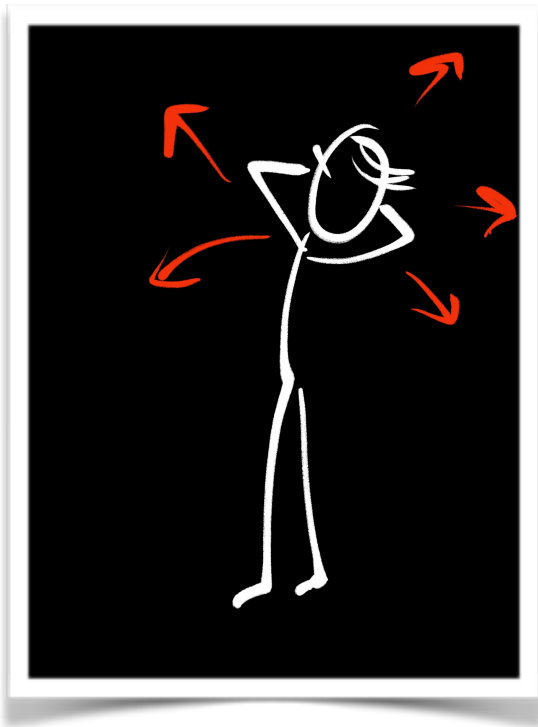
- Grundsätzlich: gehen, ohne zu reden
- Alle Sinne aktivieren: bewusst in die Weite/Höhe/Nähe sehen, Augen im Stehen schließen und eine Weile hören und riechen
- den Atem beim Gehen wahrnehmen
- Rhythmisch atmen beim Gehen: z.B. auf drei Zählzeiten einatmen, auf drei Zählzeiten ausatmen
- Geh-Rhythmus mit Atmung verbinden: z.B. auf vier Zählzeiten einatmen und dabei vier Schritte gehen. Auf vier Zählzeiten ausatmen und dabei vier Schritte gehen
- Geh-Rhythmus mit Atmung und Mantra verbinden: z.B. beim Einatmen vier Schritte mit dem Mantra „Ich bin dankbar“, beim Ausatmen vier Schritte mit dem Mantra „Ich bin friedlich“



Caminante, no hay camino, hay que caminar.

Wanderer, es gibt keinen Weg. Man muss gehen.
(Häufig auch übersetzt mit: Der Weg entsteht beim Gehen).

Antonio Machado, spanischer Dichter



Yoga Walking

Waldbaden mit Atmen

Audio mit Claudia Wiese

00:00 Infos und erste Etappe

03:35 Erster Stopp und zweite Etappe

07:45 Zweiter Stopp und dritte Etappe

12:25 Dritter Stopp und vierte Etappe

17:00 Vierter Stopp

20:15 Fünfte Etappe

21:45 Fünfter Stopp und sechste Etappe

