

Zurück zur Natur – zurück zu dir

Kneipp-Verein Kleinblittersdorf fand mit Outdoor-Yoga eine perfekte Alternative



Hätte es Outdoor-Yoga nicht schon gegeben, dann wäre es ganz sicher jetzt in der Corona-Zeit erfunden worden! So wie zahlreiche Fitness-Jünger und Jogger an der frischen Luft trainieren, zieht es auch immer mehr Yogis nach draußen.

Übrigens kein Trend, sondern Tradition: Swami Vishnudevananda eröffnete im Jahr 1962 das Sivananda-Ashram-Yoga-Camp in Kanada, in dem er mit seinen Schülern Yoga im Freien praktizierte. Auch eine Yoga-Gruppe des Kneipp-Vereins Kleinblittersdorf praktiziert in Eigenregie regelmäßig unter freiem Himmel. „Das hilft, flexibel und offen für Neues zu sein“, erläutert Yogalehrerin Ulli Schmid. Yoga im Freien stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Durchblutung an und unterstützt, den Körper mit Vitamin D zu betanken.

Außerdem steigt das Wohlbefinden. Draußen zu sein, aus dem Alltag in geschlossenen Räumen wie z.B. dem Büro auszubrechen, lässt uns eine lange vermisste Freiheit verspüren. „Yoga im Freien schärft die Sinne, indem wir ganz bewusst der Natur zuhören, zwitschernde Vögel, das Rauschen des Windes oder die sich hin- und herwiegenden Blätter der Bäume wahrnehmen“, so Ulli Schmid.

Kontakt:
Kneipp-Verein Kleinblittersdorf
In der Almet 1
66271 Kleinblittersdorf
Telefon: 06805-3393
info@kneippverein-kleinblittersdorf.de
www.kneippverein-kleinblittersdorf.de