

Kraft und Energie tanken mit Yogareisen

Yoga gehört zu den angesagten Trendsportarten - und das nicht erst seit ein paar Monaten. Kraft, Flexibilität, Atemübungen und Übungen zur Tiefenentspannung gehören zum Yoga dazu. Yoga ist Sport und Entspannung zugleich und man kann bei Sonnengruß & Co. Energie und Kraft tanken und ganz bewusst vom Alltag abschalten. Noch intensiver als ein tägliches oder wöchentliches Training ist eine Yogareise. Hier lassen sich Sport und Erholung gleichermaßen miteinander verbinden.

22.02.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Yogareisen nah und fern Besonders beliebte Regionen für Yogareisen sind die ost- und norddeutschen Inseln und natürlich der asiatische Kontinent. So gehören Indien und Thailand zu den klassischen Yogareise-Zielen. Doch auch nach Sri Lanka und Bali werden immer mehr Yogareisen angeboten, zum Beispiel unter www.yogaimurlaub.de.

In **Deutschland** stehen die nördlichen Inseln ganz weit oben auf der Liste, wenn es um Yogareisen geht. Die Kombination aus gesundem Reizklima und intensiver Bewegung fördert das Immunsystem und härtet den gesamten Körper ab. Hier steht vor allem die gesunde Komponente im Vordergrund. So gehören eine bewusste Ernährung und der Einklang mit der Natur bei den meisten Yogareisen mit zum Standard. Spa, Wellness und Erholungsmöglichkeiten finden sich jedoch auch auf den deutschen Ost- und Nordseeinseln.

Auf nach **Indien** ! Die alte philosophische Lehre hat ihren Ursprung in Indien. Das indische Leben kennenlernen und intensive Yogastunden zu erleben, sind eine tolle Kombination für eine Reise in das Land. Verschiedene Atemtechniken kennenzulernen und gleichzeitig neue körperliche Übungen zu probieren, stehen hier ganz im Vordergrund. Indien bietet darüber hinaus noch den Vorteil, dass man interessante Tagestouren unternehmen kann und ein riesiges kulinarisches Angebot vorfindet. Massagen oder ayurvedische Anwendungen runden den Urlaub ab.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1250>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Auch in **Thailand** lässt sich eine Yogareise gut realisieren. Hier ist vor allem auch das große Angebot an verwöhnenden Massagen, zum Beispiel die Thai-Yoga-Massage, für viele Yoga-Anhänger ein Grund, die Reise hierhin anzutreten. Thailand hat unzählige unterschiedliche Facetten und man kann leicht Abenteuerausflüge mit Achtsamkeitstraining verbinden. Ähnlich wie in Indien runden hier gesunde Kost und vitaminreiche Mahlzeiten die Yogareise perfekt ab und sorgen so für ein angenehmes Wohlbefinden im ganzen Körper.

Kein Zweifel: Yoga tut gut! Die Vorteile einer Yogareise liegen klar auf der Hand: Hier wird der Sport vor einer wunderschönen Kulisse ausgeführt - das garantiert Entspannung und Erholung. Yoga bringt Körper und Geist in Einklang und fördert durch bewusstes Atmen eine intensive Körperwahrnehmung. Zugleich lernt man, im Moment zu sein und sich aktiv zu entspannen, was im täglichen Leben große Vorteile mit sich bringt. Wer zudem den Urlaub für Meditation und Achtsamkeitsübungen nutzt, der kann mit neuen Erkenntnissen zur Stressbewältigung wieder in den Alltag zurückkehren.

Gesunde Ernährung steht bei jeder Yogareise im Vordergrund, da sie ein wichtiges Element für körperliches und seelisches Wohlbefinden und unabdingbarer Teil der traditionellen Yogalehre ist.

Fazit: Eine Yogareise erfrischt den Geist und den Körper. Ganz gleich, ob man Anfänger, Fortgeschrittener oder schon richtiger Profi ist - es findet sich immer eine große Auswahl an Yogareisen und Kursmöglichkeiten, die genau zu dem jeweiligen Level passen. Auch für Alleinreisende ist eine Yogareise empfehlenswert, da sie auf Gleichgesinnte treffen und so leicht Kontakte knüpfen können.

Weitere Informationen:

Anfang des Jahres 2015 zählte Yoga laut Statista mit zu den beliebtesten Sportarten überhaupt. Kraft, Flexibilität, Atemübungen und Übungen zur Tiefenentspannung gehören zum Yoga dazu.

Kinder-Yoga: Übungen für Körper und Konzentration

Buchtipps der Redaktion:

Yoga für Kinder (GU Multimedia - P&F, 19,99€)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1250>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-