



Doga – Yoga mit Hund

Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.
(Hildegard von Bingen)

Doga ist eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zwischen Dir und Deinem Fellfreund zu stärken, während ihr gemeinsam die Vorteile von Yoga genießt. Beim Doga profitieren Mensch und Tier gleichermaßen.

Nimm Deinen Hund einfach mit auf den Pfad und entdecke Doga für Euch!

Während Du die Angebote auf dem Pfad nutzt, kannst Du Nähe zu Deinem Vierbeiner aufbauen. Durch liebevolle Berührungen und Streicheleinheiten vor uns nach Deiner Yogapraxis kommt Dein Hund zur Ruhe und entspannt sich.

Zusätzlich überträgt sich Deine Entspannung auf den Hund, denn Hunde sind sehr sensibel und erspüren die Emotionen des Herrchens oder Frauchens schnell. Dein Vierbeiner kann Deine innere Ruhe wahrnehmen und sich auch entspannen.

Gleichzeitig profitierst auch Du von der Nähe und Ruhe Deines Tieres, denn beim Kuscheln mit Deinem Vierbeiner wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin, oft als "Kuschelhormon" oder "Liebeshormon" bezeichnet, ist ein Hormon und Neurotransmitter, der eine wichtige Rolle bei der Bindung, sozialen Interaktionen und dem Verhalten von Säugetieren spielt. Es wird oft mit positiven sozialen Interaktionen in Verbindung gebracht und wird während körperlicher Berührung, Kuscheln, und Umarmungen freigesetzt.

Bei Hunden wurde festgestellt, dass Oxytocin eine ähnliche Rolle spielt wie bei Menschen. Wenn ein Hund körperlich gestreichelt und geknuddelt wird, kann dies die Freisetzung von Oxytocin auslösen, was zu einem Gefühl der Verbundenheit und des Wohlbefindens führt. Dies erklärt teilweise, warum Hunde oft als "menschliche Begleiter" angesehen werden und eine so starke emotionale Bindung zu ihren Besitzern entwickeln können.

Oxytocin ist wichtig, denn es trägt dazu bei, Stresshormone wie Cortisol zu senken und ein Gefühl der Ruhe und Entspannung zu fördern. Dies kann erklären, warum viele Menschen eine beruhigende Wirkung verspüren, wenn sie Zeit mit ihren Hunden verbringen.

FAMILIEN ENTDECKEN DEN RUHEPOL AUF DEM FAMILIEN-YOGA-PFAD

Insgesamt kann die Freisetzung von Oxytocin durch die liebevolle Interaktionen zwischen Hunden und Menschen dazu beitragen, die Bindung zwischen ihnen zu stärken und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit auf beiden Seiten zu fördern.

Wichtig ist, dass Du Deinen Hund an der Leine lässt, damit er die anderen Besucher nicht erschreckt oder ablenkt. Nimm bitte immer genügend Beutel mit auf den Weg und entsorge diesen ordnungsgemäß.

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“ (Marla Lennard)



Viel Freude auf dem Yoga-Pfad mit Deinem Fellfreund !