



Der Entspannungspunkt



Ruhe ist die schönste Musik, die ein Mensch genießen kann.

Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden. (Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Entspannung hat eine Vielzahl positiver Wirkungen auf den Körper, den Geist und die allgemeine Lebensqualität.

Entspannungstechniken wie Meditation, progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Atemübungen können dazu beitragen, den Stresslevel zu senken, indem sie die Aktivität des sympathischen Nervensystems reduzieren und das parasympathische Nervensystem aktivieren. Die Spannung in den Muskeln zu reduzieren, ist besonders wichtig bei Menschen, die unter Verspannungen im Nacken, Rücken oder Schultern leiden.

Entspannung insbesondere vor dem Schlafengehen kann helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten, was zu einer verbesserten Schlafqualität führen kann. Generell werden negative Gedankenmuster unterbrochen und eine positive Stimmung gefördert.

Des Weiteren wird die Produktion von Endorphinen und anderen "Wohlfühl"-Hormonen im Gehirn stimuliert.

Entspannung kann die kognitive Funktion verbessern, indem sie die Konzentration und Aufmerksamkeit steigert, das Arbeitsgedächtnis stärkt und die kreativen Denkprozesse fördert. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, indem die Produktion von Stresshormonen reduziert und die Aktivität der Immunzellen erhöht wird. Dadurch können Krankheiten abgewehrt werden.

Verschiedene Entspannungsverfahren können dazu beitragen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu fördern, was zu einer erhöhten Achtsamkeit im Alltag führen kann.

Regelmäßige Entspannungspraktiken können langfristig gesundheitliche Vorteile bieten, einschließlich einer verbesserten Herz-Kreislauf-Gesundheit, einer besseren Bewältigung von chronischen Schmerzen und einer verringerten Anfälligkeit für stressbedingte Krankheiten.

Insgesamt kann Entspannung eine transformative Wirkung auf das Wohlbefinden haben, indem sie Körper und Geist in Einklang bringt und eine grundlegende Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben schafft.

FAMILIEN ENTDECKEN DEN RUHEPOL AUF DEM FAMILIEN-YOGA-PFAD

Am Entspannungspunkt haben die Yoga-Pfad-Besucher die Möglichkeit, den Körper und den Geist zu entspannen. Jeder ist eingeladen sich einen Platz zu suchen und es sich gemütlich zu machen. Dabei kann man stehen bleiben, sitzen oder liegen (Savasana) – so wie man gerade möchte.

Auf der Tafel an der Station findet man Hinweise, wohin man seine Gedanken lenken kann, damit sich eine Entspannung einstellen kann. Wie wir wissen, dauert es eine Viertelsekunde, bis aus einem Gedanken ein Gefühl wird – eine wunderbare Möglichkeit selbst für ein Gefühl der Entspannung zu sorgen. Falls sich kein Entspannungsgefühl einstellen möchte, so kann sich der Besucher sicher sein: Entspannung lässt sich trainieren!

Natürlich hat man auch die Möglichkeit eine geführte Phantasiereise durchzuführen. Auf der Webseite wird es Links für Geschichten geben, die man jederzeit abrufen kann.



Viel Freude und Gelassenheit am Entspannungspunkt!