

# Ein gutes neues Jahr

## September

In diesem Monat möchte ich jeden Tag Yoga machen. Das tut mir gut, das macht mich fit, das gibt mir Ausgeglichenheit, ich fühle mich wohler und fitter und bin mehr in meiner inneren Mitte. Dabei reichen mir schon 10 Min. Aus. Es wird also nicht jeden Tag 1h Yoga sein, sondern einfach mal auch nur 5 Min., wenn es nicht anders geht. Ich mache es so, wie es am besten in meinen Tagesablauf mit Baby passt. Ich freue mich schon drauf, denn Bewegung kam mir seit der Geburt viel zu kurz....so kann ich meine Rückbildung vertiefen und sanftes Rückbildungsyoga machen oder Nacken/ Schulterdehnübungen 😊 . Das Schöne auch am Yoga ist, dass für jeden etwas dabei ist. Man kann jeden Tag 60 Min. Krasse Full Body Flows machen, einfach nur lange Dehnübungen halten im Yin Yoga, Mantren einbeziehen und singen wie beim Kundalini Yoga oder einfach nur den Sonnengruß jeden Morgen machen. Jeder findet etwas Schönes im Yoga 😊.

Ich freue mich, wenn du auch dabei bist und gern kannst du mir Ende des Monats deine Lieblingspose schicken.

Tägliches Yoga bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Körper und Geist. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile:

### 1. Verbesserte Flexibilität

Regelmäßiges Yoga dehnt und stärkt die Muskeln, was die Flexibilität erhöht. Mit der Zeit kann dies die Beweglichkeit verbessern und das Risiko von Verletzungen reduzieren.

### 2. Stärkere Muskulatur

Yoga-Übungen (Asanas) erfordern oft, das eigene Körpergewicht zu tragen, was die Muskulatur stärkt, insbesondere im Kernbereich, den Armen und Beinen.

### 3. Bessere Haltung und Gleichgewicht

Yoga kann helfen, eine bessere Körperhaltung zu entwickeln, indem es die Muskeln stärkt, die für die Aufrechterhaltung einer korrekten Haltung notwendig

sind. Übungen wie die „Baumhaltung“ oder „Kriegerstellungen“ fördern zudem das Gleichgewicht.

## 4. Stressreduktion

Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung hilft Yoga, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Atemübungen und Meditation, die oft Teil des Yoga sind, können helfen, Stresshormone wie Cortisol zu senken und ein Gefühl der inneren Ruhe zu fördern.

## 5. Verbesserte Atmung

Yoga legt großen Wert auf die richtige Atemtechnik (Pranayama). Dies kann die Lungenkapazität erhöhen, die Atmungseffizienz verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

## 6. Förderung der geistigen Klarheit und Achtsamkeit

Yoga ermutigt zu einem bewussten, gegenwärtigen Leben und fördert die Achtsamkeit. Es hilft, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken, was die Konzentration und geistige Klarheit verbessern kann.

## 7. Verbesserter Schlaf

Studien haben gezeigt, dass Yoga helfen kann, die Schlafqualität zu verbessern. Durch die Entspannung des Nervensystems und die Reduzierung von Stress kann Yoga zu einem tieferen und erholsameren Schlaf beitragen.

## 8. Kreislauf- und Herzgesundheit

Yoga kann helfen, den Blutdruck zu senken und die Durchblutung zu verbessern, was sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken kann. Einige Formen von Yoga, wie Vinyasa oder Power Yoga, können auch eine kardiovaskuläre Herausforderung darstellen.

## 9. Schmerzlinderung

Yoga kann helfen, chronische Schmerzen zu lindern, insbesondere Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Gelenkschmerzen. Die Kombination aus Dehnung, Kräftigung und der Förderung einer besseren Haltung kann zur Schmerzlinderung beitragen.

## 10. Emotionale Balance

Yoga kann die Produktion von Endorphinen und Serotonin fördern, was das Wohlbefinden steigert und depressive Symptome lindern kann. Es bietet eine Form der Selbstfürsorge und kann helfen, eine positivere emotionale Balance zu erreichen.

## 11. Stärkung des Immunsystems

Regelmäßiges Yoga kann das Immunsystem stärken, indem es Stress reduziert, Entzündungen im Körper verringert und eine gesunde Lebensweise unterstützt.

## 12. Unterstützung der Verdauung

Bestimmte Yoga-Übungen können die Verdauung anregen und Probleme wie Blähungen oder Verstopfung lindern, indem sie die Organe massieren und die Durchblutung im Verdauungstrakt fördern.

### Fazit:

Tägliches Yoga bietet eine umfassende Reihe von Vorteilen für Körper und Geist, die von verbesserter Flexibilität und Kraft bis hin zu Stressabbau und emotionaler Ausgeglichenheit reichen. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die das allgemeine Wohlbefinden fördert und zu einem gesünderen Lebensstil beiträgt.

Meine tägliche Affirmation für dich ist:

**Ich höre auf meinen Körper und  
mache nur die Pose, die mir guttut.**

Darum geht es auch im Yoga, es nimmt den Körper so, wie er ist. An einem Tag schaffst du es, die Asanas 1 min zu halten im Tänzer zum Beispiel und am nächsten Tag ist dein Körper steifer oder du brauchst einfach mehr Erholung. Das ist absolut fein, beim Yoga kann jede Person jede Pose für sich anpassen, wie es gerade am besten ist – come as you are. Im Yoga gibt es keine Bewertung und Verurteilung, nur das Sein auf deiner Yogamatte.

Ommmmmm....

Viel Spaß und Namasté

Deine Marie