

Lasst uns in Bewegung bleiben!

Auch in der Corona Zeit müssen wir nicht auf Bewegung verzichten!

1. Vorschlag: THERAPEUTISCHES & SOMATISCHES YOGA.

Es ist nur eine Anregung wie man sich auch daheim sportlich betätigen kann. Man muss es nicht abonnieren, einfach nur das Video anschauen und mitmachen. Viel Spaß!!

yogaJP.TV <https://yogavista.tv/>



ONLINE YOGA VIDEOS
TRULY FOR EVERYONE!

No matter where you are in your health and well-being, you will find our Yoga classes accessible, pertinent, educational and FUN! We are a community of Teachers who are here to help you feel better!

Your subscription provides access to the full Yoga Vista online yoga video library without ads. Enjoy our ever-growing video library and learn some great things in our monthly newsletters from Sherry.

Let's Keep Moving! You... re Yo...
Sherry Zak Morris
Founder, Yoga Vista

<p>20+ Lehrer Unsere Lehrer sind in ihren Fachgebieten hochqualifiziert und zertifiziert</p>	<p>Über 400 Yoga-Videos Genießen Sie unsere große Auswahl an Online-Yoga-Videos! Und wir fügen ständig neue hinzu!</p>	<p>Spezialitäten & Fachwissen Wir haben Experten auf dem Gebiet der Yoga-Therapeutika und Bewegungsmodalitäten</p>
---	---	---

Schau dir diesen Tanz in der 1-stündigen Chais Yoga Tanzklasse an

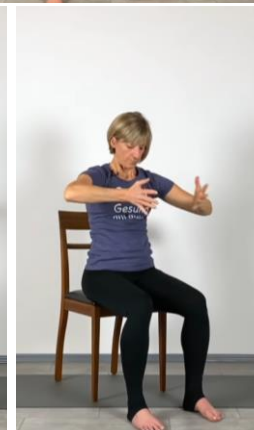
ONLINE YOGA VIDEOS WIRKLICH FÜR ALLE!

2. Vorschlag: funktionelle Hocker Gymnastik

Senioren-Gymnastik im Sitzen

...so können wir auch während Corona fit bleiben :-)

1. https://www.youtube.com/watch?v=wfNGMJkxSbQ&list=PLKSNR-nHKRS_YW3D7M98puCv-ZGenMC7P
2. <https://www.youtube.com/watch?v=wfNGMJkxSbQ>





https://www.youtube.com/watch?v=wfNGMJkxSbQ&list=PLKSNR-nHKRS_YW3D7M98puCv-ZGenMC7P

3. Vorschlag: ...ist etwas für die "Junggebliebenen" ...



Nimmt dir täglich **15 Minuten Zeit** und bringe deine Füße in diese Position.

Dein Körper wird es dir danken und du wirst dich wie neugeboren fühlen!

Was passiert mit deinem Körper, wenn du deine Füße an die Wand legst:



Entlastung des Herzens und sofortige Verbesserung der Durchblutung



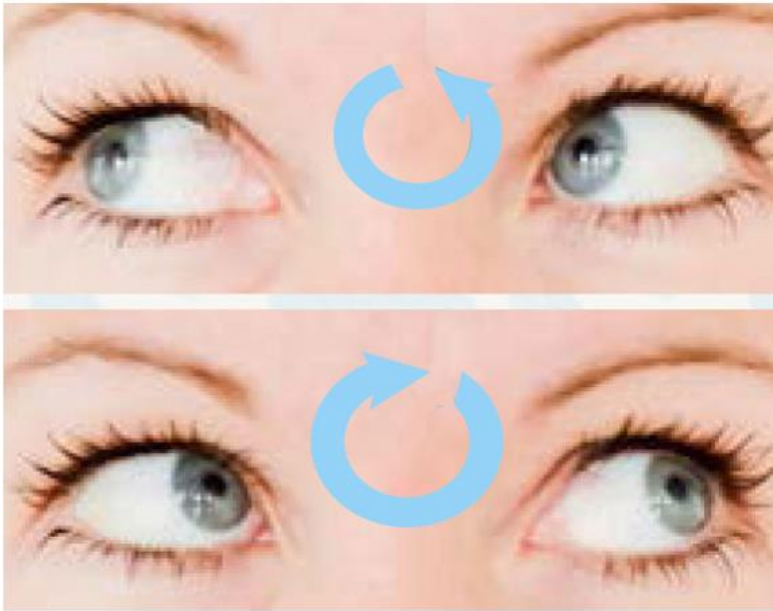
Verbesserte Verdauung: Diese Position kann die Verdauung verbessern, Krämpfe beseitigen und das Gefühl der Fülle loswerden. Diese Position regt die Darmtätigkeit an und hilft dem Körper, Nährstoffe besser aufzunehmen.



Sofortige Hilfe bei wunden Füßen, Verhinderung von Beinschwellungen.



Die Schilddrüse und andere endokrine Drüsen werden stimuliert



Zum Schluss noch **ein guter Tipp** für eine einfache Augenübung, die auch entspannend wirkt.

Schließe die Augen und versuche deine Augen 30 Sekunden lang im Uhrzeigersinn und dann ge-gen den Uhrzeigersinn zu drehen.