

---

## *Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!*

### *Übung 3: Yoga*

---

So gehts:

Bring Bewegung in deine Achtsamkeits-Praxis!

Yoga ist eine gute Möglichkeit für dich, Achtsamkeit durch Körperarbeit in deinen Alltag zu integrieren.

Du lernst deine Grenzen bewusst zu spüren und die gewohnheitsmäßigen Gedankenmuster wahrzunehmen, welche während der Praxis auftreten. Durch die achtsame und nicht wertende Haltung werden die Yogapraxis und jede andere Form der körperlichen Betätigung sogar zur Meditation.

Auf unserer Webseite unter „Zusatzmaterial und Links“ verlinken wir dir einige passende Videos in unterschiedlicher Länge und von unterschiedlichen Anbieter\*innen. Diese Nimm dir bitte mindestens 10 Minuten (aber gerne auch länger) für eine Yoga-Einheit Zeit. Führe diese in ruhiger und gemütlicher Atmosphäre durch. Mach dir vielleicht ein paar Kerzen an oder dimm das Licht.

Viel Spaß beim stöbern auf unserer Webseite und natürlich beim Ausprobieren!

*Zeit-Empfehlung: Mindestens 10 Minuten, gern auch länger (Wir stellen euch Videos in unterschiedlichen Längen bereit)*

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren*