

# 4 Gründe Yoga zu praktizieren

## 1. Gesundheit: Mehr Energie und weniger Stress

Yoga stärkt das Herz, regt die Blutzirkulation an und erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit. Das hängt mit der Atmung zusammen, die in der Praxis eine wichtige Rolle spielt.

## 2. Fitness: Stärkung der Muskulatur

Alleine der Sonnengruß kann, wenn er im Einklang mit tiefer Atmung ausgeführt wird, recht anstrengend sein. Es werden fast alle Muskelpartien im Körper aktiviert und trainiert.

Hier seht ihr einige Beispiele:

**Herabschauender Hund**



**Liegestütze**



**Bauchmuskelübung**



**Gleichgewichtsübung**

## 3. Beweglichkeit: Yoga dehnt Muskeln

Beim Yoga wird der gesamte Körper gründlich und achtsam durchgedehnt wie bei keiner anderen Sportart – Yoga ist ein ideales Faszien-Training.



#### **4. Sonstige Auswirkungen: Entspannt und glücklich sein**

Viele Menschen berichten, dass sie sich nach dem Yoga voller Energie fühlen. Mit Yoga wirst du also automatisch einen fitteren Körper bekommen.