

Lebensfreude Pfad - to go

Durch Achtsamkeit für den eigenen Körper & die Natur –
zu mehr Lebensfreude!

Den ersten Schritt hast du bereits gemacht – du bist hier!

Es erwartet dich ein Mix aus Yoga, Waldbaden & Kreativität – bist du bereit?

1 - Wie fühlst du dich?

Spüre einen Moment in dich hinein!

Wandere mit der Aufmerksamkeit langsam von den Füßen bis zum Kopf &
nimm die einzelnen Körperteile bewusst wahr.

Beobachte ob etwas zwickt oder kribbelt, ist dir warm oder kalt, knurrt der Magen oder fühlst du dich einfach super?

2 – Dankbarkeit -der Schlüssel zum Glück

Was fällt dir jetzt gerade ein wofür du dankbar bist?

Besondere Menschen, Tiere, die Natur, Sonnenschein auf der Haut, warmer Tee oder der Parkplatz vor der Türe...

Schätze auch die vielen Selbstverständlichkeiten – wie deine Sinne, Gesundheit & dein Herz, was täglich für dich schlägt.

3 - Bring Farbe in dein Leben

Beginne direkt vor deinen Füßen– was siehst du?

Waldboden, Tannennadeln, Blätter, Ameisen bei der Arbeit...

Heb nach & nach den Blick - entdecke verschiedene Rindenmuster, moosbedeckte Baumstämme, Pilzfamilien, schaukelnde Äste & nimm die vielen tollen Formen & Farben wahr.

Lass dir Zeit & dreh dich auch mal um!

4 - Waldluft ist Medizin zum Einatmen

Tiefes Atmen sorgt für neue Energie, kräftigt Lunge & Herz.

Stelle Dich aufrecht hin & Atme gleichmäßig tief ein und aus.

Einatmen durch die Nase – fülle Bauch und Brust mit Luft!

Ausatmen durch Nase oder Mund – Atme vollständig aus!

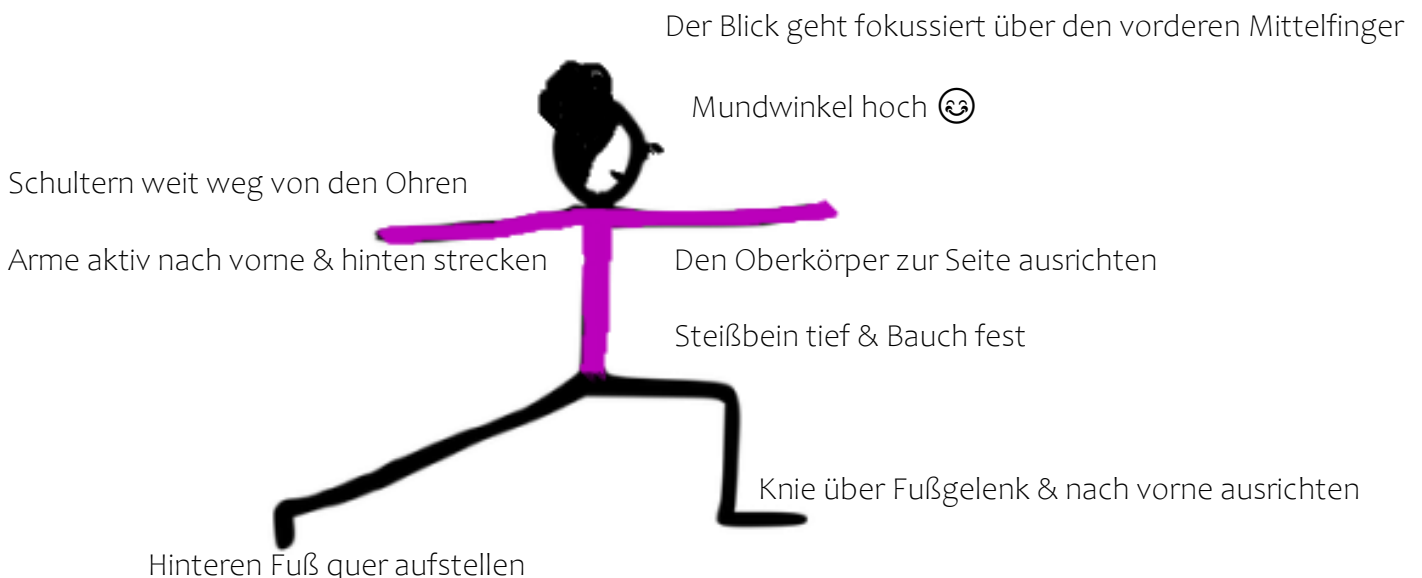
Wiederhole das mind. 5 Atemzüge

Besonders die Terpene in der Waldluft aktivieren die natürlichen Killerzellen & stärken das Immunsystem!

Du fragst dich, was sind natürliche Killerzellen? Mehr dazu findest du auf <https://www.nadinekosak.com/waldbaden/>

5 - Körpergefühl

Im Yoga steht der Krieger 2, für mehr Durchhaltevermögen, Stärke, Stabilität, Mut & Selbstbewusstsein.



Bleib hier für 5 tiefe Atemzüge und spüre deinen Körper!

Welche Muskeln sind aktiv? Wo spürst du eine Dehnung?

6 - Dein inneres Kind

Jeder von uns hat es - wann hast du es zuletzt frei gelassen!

Lebe die Balance zwischen Ernst & Spaß.

Der Wald ist der perfekte Ort dafür!

Balanciere über Baumstämme, sammel Stöcke, wirf Laub durch die Luft, geh durch Pfützen, laufe Barfuß...

Geh los... entdecke... genieße und Lächle!

7 - Lebe im Jetzt

Oft grübeln wir was gestern war oder was morgen alles passieren könnte.

Das - Hier und Jetzt - ist der einzig wahre Moment den du hast!

Du bist gerade hier in der Natur. Lehn dich doch einfach mal an einen Baum, lausche der Stimme des Waldes & genieße den Moment!

TIPP *GEHMEDITATION*

Stell dich aufrecht hin & spüre zu deinen Füßen. Spüre den Boden unter dir – ist dieser hart oder weich, warm oder kalt, gerade oder uneben? Dann geh langsam los... nimm jeden Schritt bewusst wahr & beobachte:

- Wie rollt dein Fuß ab – über die Ferse bis zu den Zehenspitzen.
- Welche Muskeln sind aktiv? In den Füßen, Beinen und Rest des Körpers.
- Geh über verschiedene Oberflächen – wie fühlt es sich an? Spüre die Unterschiede von z.B. Laub, Moos, Stöcke, Steine, Asphalt, Schotter...
- Wenn du dich traust oder nicht allein bist, schließe auch mal die Augen und lasse dich wenn möglich auch mal führen – dann spürst du noch intensiver. 😊

Mein ganz persönlicher Tipp für Dich – probiere es mal barfuss aus!

Viel Spaß dabei – *Im Herzen barfuss*

Nadine

Dir hat der kleine Ausschnitt gefallen & Du hast Interesse daran, mehr für dich zu tun?

Das Format – Zurück zur Lebensfreude – biete ich auch im 1:1 Training an!

Egal ob z.B. mit oder ohne Yogamatte, Yoga am Baum, Fokus auf die Sinne oder viele andere Möglichkeiten. Im Personal Training stimmen wir das Training auf deine Bedürfnisse und Ziele ab.

Außerdem biete ich Yogakurse in verschiedenen Formaten an!

Im Sommer wenn möglich unter freiem Himmel - auch zwischen Alpakas - aber auch in dieser schwierigen Zeit lass ich dich nicht im Stich – **live & online über Zoom** bin ich am Start! Und wer hätte es gedacht – auch online macht es richtig Spaß!

Schau Dich gern mal auf meiner Website um & Folge mir über Instagram oder Facebook – dann bist du immer auf dem neusten Stand!



YOGA, Waldbaden & Natürlich Kreativ

Nadine Kosak – Tel: 0176-43534600 – www.nadinekosak.com