

„Wasser-Yoga im Triolago: Finde deine Balance auf dem SUP“

Erleben Sie entspannendes SUP-Yoga mit Petra Oehms am Freizeitsee Triolago in Riol – für Balance und innere Ruhe.

Die Vorteile von SUP-Yoga für Körper und Geist

Die Kombination aus Yoga und Stand-up-Paddleboarding erfreut sich zunehmender Beliebtheit – nicht nur als Sportart, sondern auch als ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Petra Oehms, eine erfahrene Trainerin für Stand-up-Paddle-Yoga (zunehmend auch als Woga bekannt), leitet regelmäßig Kurse am malerischen Freizeitsee Triolago in Riol.

Die Bedeutung des Wassers für die Entspannung

„Lasst eure Sorgen und negativen Gedanken einfach ins Wasser abfließen“, ermutigt Oehms ihre Teilnehmer. Das sanfte Plätschern des Wassers schafft die perfekte Kulisse, um den hektischen Alltag hinter sich zu lassen. Die Verbindung zur natürlichen Umgebung fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch innere Ruhe und mentale Klarheit.

Gemeinschaft und Unterstützung

Während der Kurse kommen Menschen mit ähnlichen Interessen zusammen – Natur- und Yogabegeisterte, die ihre Liebe zum Yoga mit der Freude am Wasser verbinden möchten. „Finde die

Mitte des Boards und auch die Mitte in dir“, sagt Oehms und leitet eine einfache Atemübung an. Dies fördert nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmern.

Ein alternativer Ansatz zur Stressbewältigung

SUP-Yoga bietet eine innovative Möglichkeit zur Stressbewältigung. Die entspannenden Übungen im Wasser fordern die Teilnehmer heraus, ihre Balance zu finden, sowohl physisch als auch emotional. Indem die Teilnehmenden sich auf ihren Atem konzentrieren und die Bewegungen des Körpers spüren, lernen sie, im Moment zu leben und ihre Gedanken loszulassen.

Fazit: Ein ganzheitliches Erlebnis

Der Aufenthalt am Freizeitsee Triolago in Riol und die Teilnahme an einem SUP-Yoga-Kurs sind mehr als nur eine sportliche Betätigung. Es ist eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Für viele Menschen ist dieser Umgang mit der Natur und der eigene Körper eine willkommene Auszeit und eine wertvolle Ergänzung zu ihrem Lebensstil.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de