

# Yoga Parcours Waldperlach



Hast Du Lust Deinen Waldspaziergang einmal etwas anders zu gestalten?  
Dann lade ich Dich ein mit mir einen kleinen Parcours mit Yoga und Fitness-Elementen zu gehen. Es ist ganz einfach, Du brauchst nur Dein Smartphone, evtl. eine Sitzunterlage oder dünne Yogamatte; ein altes Handtuch erfüllt auch diesen Zweck. Da wir auch ab und zu die Hauptwege verlassen ist gutes Schuhwerk und eine lange Hose von Vorteil. Bei warmen Wetter denkt auch eine Trinkflasche.  
Alle gezeigten Übungen sind auf eigenes Risiko. Bitte übe nur in gesunder und fitter körperlicher Verfassung. Ich übernehme keine Verantwortung für etwaige Verletzungen.

## Anleitung:

Diese Geländekarte führt dich von Station zu Station. An jeder Station kannst Du dir die entsprechenden Übungen als kurzen Film auf deinem Smartphone ansehen. Klicke in der Karte auf die Stationen, dann öffnet sich der Video. In der Liste unten kannst du die Koordinaten der Stationen entweder manuell in eine GPS-App eingeben, oder mit Klick auf den Link „Openstreetmap“ öffnen. Natürlich kannst du die Übungen auch an jeder anderen geeigneten Stelle machen, wenn es dir lieber ist.

Wiederhole dynamische Übung zwischen 5 – 10 mal, je nach deinem Fitnesslevel.

Statische Yogahaltungen oder Dehnübungen hältst du ca. 15 Sekunden pro Seite.

Die Wegstrecke zwischen den Stationen nutze als Achtsamkeitsübung. zB Schritte oder Atemzüge zählen, bewusst den Geräuschen des Waldes lauschen, langsam und bewusst „meditativ“ gehen (Wie setzen meine Füße auf dem Boden auf? Spüre ich den Untergrund? Wie ist der Boden? Fest, weich, steinig...). Gerne kannst du einen auch den ein oder anderen Wegabschnitt sportlich flott zurücklegen, auch joggen ist erlaubt 😊. Ebenso ist die Reihenfolge der Stationen beliebig, auch können Stationen ausgelassen werden. Gestalte die Runde nach deinem Geschmack. Natürlich können dich auch Familienmitglieder und deine Kinder (ab ca. 6 Jahre) begleiten. Hab Spaß dabei, genießt die Natur.

## Corona-bedingter Hinweis:

Bitte denkt jedoch an die derzeitigen Auflagen bzgl. Mindestabstand und bitte keine Gruppen bilden!

## Parcours-Karte (Detailkarte und Beschreibung der Stationen siehe entsprechendes pdf der Runde A oder B):

