



# Aktiv im Grünen

**Entspannung im Freien – Ein Erlebnis für den ganzen Menschen.**

- Gedanken zur Ruhe bringen
- Energiereserven aufladen
- Aktivierung der inneren Heilkräfte



## Mitten im schönen Landschaftsschutzgebiet Sulzbachtal liegt der Yoga-Natur-Pfad

### Das Sulzbachtal

Von Vielen als eines „der schönsten Hochtäler des Schwarzwaldes“ bezeichnet. Fast unbeschreiblich, man muss es erleben. Das Landschaftsschutzgebiet ist ein Ortsteil des Luftkurortes Lauterbach. Folgt man dem „rechten Arm“ der Gemeinde Lauterbach so kann man erahnen, was jeden Naturfreund immer wieder in Erstaunen und Entzücken versetzt.

Von den Wanderparkplätzen Rotwasser und Wilhelmshöhe ein idealer Ausgangspunkt für Wanderer, Nordic-Walker und Mountainbiker. Aufgrund der geringen Steigung sehr gut auch für Familien und Spaziergänger geeignet.

### Die „Mooswaldmühle“

Die „Mooswaldmühle“ ist eine der höchstgelegenen Mahlmühlen im Schwarzwald. Doch nicht nur die Mühle selbst, sondern auch die herrliche Umgebung des Landschaftsschutzgebietes Sulzbachtal, in welchem sie eingebettet liegt, ist ein Kleinod. Am Besten verbindet man den Besuch der „Mooswaldmühle“ mit einer Wanderung rund um das Sulzbachtal. Die „Mooswaldmühle“ wird nach Absprache für Besichtigungen und Vorführungen geöffnet. Tourist-Info Lauterbach, Tel.: 07422 / 9497-30.



Unterwegs auf dem Yoga-Natur-Pfad – Ein traumhaftes Erlebnis!



### Mehr Information erhalten Sie bei der

#### Tourist-Info Lauterbach

Schramberger Straße 5  
78730 Lauterbach/Schwarzwald

Telefon 07422 9497-30  
Telefax 07422 9497-40

tourist-info@lauterbach-schwarzwald.de  
www.lauterbach-schwarzwald.de

Konzeption und Gestaltung des Yoga-Natur-Pfades durch Sigrun Bräuninger, Fellbach

Ich stärke mich. Ich spüre meinen Körper, meinen Geist.  
Ich tue mir etwas Gutes. Ich lebe. Ich lebe gut!

### Yoga-Natur-Pfad - was ist das?

**Sport, Meditation, Ruhe, Luft, Natur. Alles auf einmal.**

Auf 8 Stationen werden verschiedene Yoga-Übungen vorgestellt und erklärt. Ich stehe stabil an der ersten Station. Ich schreite weiter und atme tief ein und aus. Ich ahme die Bäume um mich herum nach und recke mich nach oben, so weit ich kann. Mein Rücken wird gestreckt, die Wirbelsäule langgezogen. Der „Mutige Held“ an Station 4 kräftigt nicht nur meinen Rücken und meine Beine, auch mein Kreislauf wird aktiviert und mein Immunsystem kommt in Schwung.

Ein kleiner Berg namens „Boschel“, den ich umrunde. Die Bäume, die Luft, die Pflanzen, die Gerüche. Die wunderschöne, weite Landschaft des Sulzbachtals, die immer wieder zwischen den Stämmen durchblitzt. Turnusmäßige Anspannung der Muskeln, konzentriertes Atmen, und dann wieder ein paar Schritte und Atemzüge weiter durch den Wald, Natur pur: Regeneration für Körper und Geist! Ich sitze auf dem Meditationsplatz und bewundere die Vielfaltigkeit und Schönheit der Natur um mich herum. Ich lächle und bin ein Teil davon.

**Das tut mir gut.**

**Yoga ist ein Dreiklang aus Körperübungen, Atmung und Meditation. Yoga sorgt für körperliches Wohlbefinden, Entspannung, größere Ausdauer und ein stärkeres Selbstbewusstsein.**

### Samasthiti Stabiler Stand

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Vermittelt das Gefühl, der richtigen, aufrechten Körperhaltung.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
„Geste des Gebets“, bzw. dem indischen Gruß „namaste“, bringt die Gedanken zur Ruhe, schafft Klarheit, Harmonie, Ausgeglichenheit.



### Virabhadrasana Mutiger Held

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Kräftigung von Rücken und Beinen. Weitung des Brustkorbes und Abflachung des oberen Rückens. Stoffwechsel der Bandscheiben wird angeregt. Kreislauf wird aktiviert, Durchblutung verbessert, Stärkung des Immunsystems.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Schenkt neue Energie, Abbau angestauter Energie. Entfaltung der inneren Kraft.



### Drehung aus dem Ballenstand

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Drehung und Rotation der Brustwirbelsäule. Kraft und Beweglichkeit von Rücken und Bauch werden verbessert. Anregung der Atmung, Verdauung und Ausscheidung.

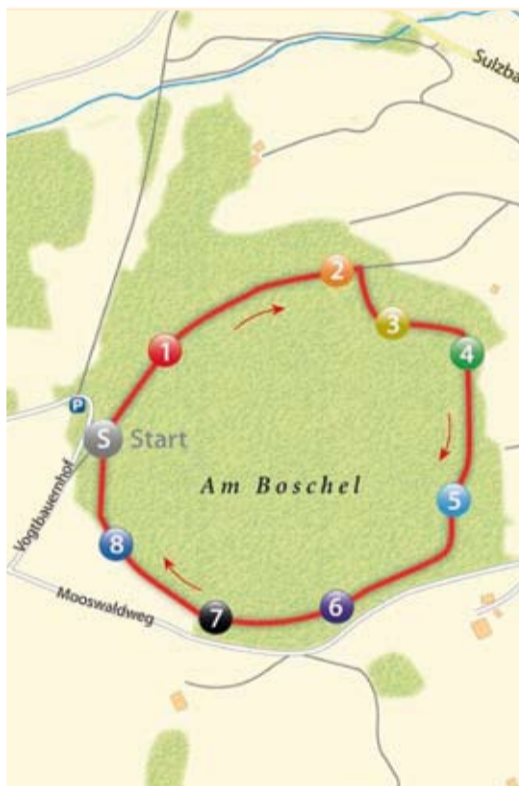
**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Mit Drehhaltung kann sich eine völlig neue Sichtweise eröffnen. Gegensätze werden ins Gleichgewicht gebracht, im Inneren flexibel bleiben.



### Vrksasana Baumhaltung

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Kräftigt die Beine, macht die Hüft- und Schultergelenke beweglich.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Zeichen der „Lebenskraft“ (prana). Verwurzelt mit der Erde, seine Zweige, Äste und Blätter öffnen sich zum Himmel, zum Licht, um diese Energie einzusammeln.



### Uttanasana Tiefe Vorwärtsbeuge

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Dehnung der gesamten Körperrückseite. Stärkung der Ausatmung, Lenkung des Atems in den Rücken.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Hier kann das „Loslassen“ geübt werden. Beitrag zum Spannungsausgleich, nervale und mentale Beruhigung. Fördert innere Heilkräfte, Regeneration.



### Ardha parsvottanasana Halbe asymmetrische Vorbeuge

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Richtet die Wirbelsäule symmetrisch aus. Stabilisierung der kleinen Muskeln entlang der Wirbelsäule, sowie hintere Becken- und Beinmuskulatur.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Drückt Ehrfurcht und Hingabe aus. Raumschaffendes Weiten und lösendes Dehnen des ganzen Körpers, Anregung des aufwärtsströmenden Energieflusses.



### Utthita-parshvakonasana Seitlich erweitertes Dreieck

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**  
Beugemuskulatur der Beine, Dehnung seitlicher Rumpfmuskulatur, Kräftigung Streckmuskulatur von Beinen und Rücken. Kräftigung und Dehnung des Hals und Nackens.

**Wirkung auf feinstofflicher Ebene:**  
Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens. Lösung innerer Widerstände, Gefühlsentwicklung von Frische, Wachheit und Freisein.



### Meditation

Einatmend beruhige ich meinen Körper. Ausatmend lächle ich. Einatmend genieße ich den gegenwärtigen Augenblick. Und ausatmend weiß ich, dass es ein wunderbarer Augenblick ist.

**Wirkung:**  
Die Meditation soll helfen, einen Bewusstseinsstand zu erreichen, in dem ein äußerst klares hellwaches „Gewahr-Sein“ und „tiefste Entspannung“ gleichzeitig möglich sind.

