

PRESSE-INFO

Cal Reiet Holistic Retreat

25. März 2020



Petra Bensland/Cal Reiet Holistic Retreat, Mallorca:

Klarer Geist, widerstandsfähiger Körper



Mithilfe von Meditation kann das Immunsystem gestärkt werden, weiß Petra Bensland, Yogalehrerin und Gastgeberin des Cal Reiet Holistic Retreat in Santanyí auf Mallorca. „Meditationsübungen stimulieren den Parasympathikus. Das ist der Teil unseres Nervensystems, der dem Aufbau körpereigener Reserven und der Erholung dient. Außerdem aktivieren sie den sogenannten Anti-Stress-Nerv Vagus“, erläutert die Schweizerin. Eine relativ simple Meditationsübung ist

folgende: „Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Im ersten Teil der Meditation lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atmen Sie wesentlich länger aus, als Sie es normalerweise tun. Im nächsten Schritt wandert der Fokus zur Innenseite der geschlossenen Lider. Zu guter Letzt summen Sie mit geschlossenem Mund bei jeder Ausatmung“, erklärt Petra Bensland. Jeder Teil lässt sich für bis zu 15 Minuten praktizieren und schon mit ein wenig Übung vereint man Atmung, den Fokus auf die Augen und die Stimme. www.calreiet.com

Foto (download): Petra Bensland, Gastgeberin des Cal Reiet Holistic Retreat auf Mallorca, aktiviert die Abwehrkräfte mithilfe von Meditation. Das beruhigt die Gedanken und stimuliert den sogenannten Anti-Stress-Nerv Vagus. Bildnachweis: Cal Reiet

Weitere Auskünfte

Cal Reiet Holistic Retreat Carrer de Cal Reiet 80 07650 Santanyí, Mallorca/Spainien
Fon +34 971 947 047 www.calreiet.com enquiries@calreiet.com

Pressekontakt

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de