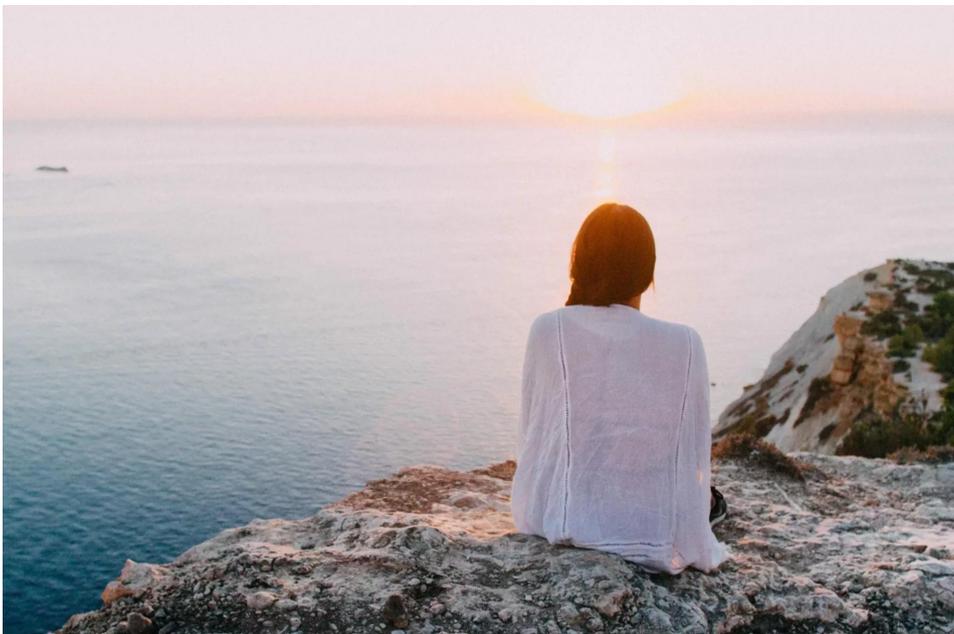




Tipps für glücklichere und gesündere Urlaubsreisen

Reisen kann alle möglichen Emotionen in uns hervorrufen; Angst, Aufregung, Ehrfurcht, Angst, Erwartung und die Möglichkeit, für eine Weile aus dem „normalen“ Leben herauszutreten, neue Teile der Welt und neue Aspekte von uns selbst zu entdecken. Egal wohin wir reisen – ob nah oder fern von zu Hause – wir haben immer EIN Gepäckstück dabei; uns selbst. Reisen kann dazu beitragen, unsere Intuition, unser Selbstvertrauen, unser Selbstvertrauen und unsere Weisheit zu stärken und unsere Augen für andere Kulturen zu öffnen und sogar Überzeugungen in Frage zu stellen, an denen wir vielleicht etwas zu fest festgehalten haben. Natürlich kann es beim …



Reisen kann alle möglichen Emotionen in uns hervorrufen; Angst, Aufregung, Ehrfurcht, Angst, Erwartung und die Möglichkeit, für eine Weile aus dem „normalen“ Leben

herauszutreten, neue Teile der Welt und neue Aspekte von uns selbst zu entdecken. Egal wohin wir reisen – ob nah oder fern von zu Hause – wir haben immer EIN Gepäckstück dabei; uns selbst. Reisen kann dazu beitragen, unsere Intuition, unser Selbstvertrauen, unser Selbstvertrauen und unsere Weisheit zu stärken und unsere Augen für andere Kulturen zu öffnen und sogar Überzeugungen in Frage zu stellen, an denen wir vielleicht etwas zu fest festgehalten haben. Natürlich kann es beim Reisen auch einfach darum gehen, sich in der Sonne zu entspannen oder an einen nahe gelegenen Strand zu flüchten, um ein brandneues Buch zu verschlingen (wir lieben es *Langsam suchen* von Melanie Barnes) sowie das ein oder andere Eis verschlingen. Egal, ob Sie in exotische Länder fliegen oder innerhalb Großbritanniens reisen, packen Sie unbedingt unsere Ratschläge und diese wichtigen Dinge für glücklichere und gesündere Urlaubsreisen ein.

Rollen Sie Ihre Reisematte aus

Wenn Sie in den Urlaub fahren, aber Ihre tägliche Yogapraxis beibehalten möchten, fragen Sie sich vielleicht; Was ist die beste Yoga-Reisematte? Schwere Studiomatten können Ihr Gepäck allzu leicht über den Rand kippen, also eine dünne und leichte Matte wie die ([Link entfernt](#)) ist der Weg zu gehen. Die aus umweltfreundlichen Materialien hergestellte und für eine rutschfeste Oberfläche konstruierte superleichte Matte kann einfach in Ihre Tasche gerollt oder gefaltet werden, damit Sie bei Sonnenaufgang Sonnengrüße üben können (oder zumindest ein paar nach unten gerichtete Hunde vor dem Frühstück...). Da heute immer mehr Yoga-Kurse auch online verfügbar sind, möchten Sie vielleicht sogar eine ganze Klasse online mit Ihrem Lehrer auf Reisen üben, also upgraden Sie auf das ([Link entfernt](#)), komplett mit Decke und Yogagurt. Selbst mit diesen zusätzlichen Requisiten ist das Kit sogar leicht genug, um es in einen Rucksack für Wanderungen auf dem Land zu packen.

Meditation für ruhigere Auto- und Flugzeugreisen

Wir alle haben unterschiedliche Möglichkeiten, lange Reisen zu bewältigen. Ein Podcast, eine Playlist, mehrere Augenspionagespiele Aber für diejenigen, die mit Autofahrten nicht gut umgehen können oder eine gesündere Ablenkung als den Getränkewagen beim Fliegen wünschen, versuchen Sie es mit Meditation. Besonders wenn Sie auf Reisen ängstlich sind, ist eine Meditationspraxis ein wirksames Werkzeug, um den Geist und das Nervensystem zu beruhigen, und kann eine angstauslösende Herausforderung in eine angenehme und entspannende Erfahrung verwandeln. *Reise nach innen* von Max Strom ist eine 23-minütige geführte Meditations-CD zur Kultivierung von Gesundheit, Weichheit und Mitgefühl. Seine reiche Stimme führt Sie auf eine Reise von der Dunkelheit zum Licht und hilft Ihnen, in alle Stressbereiche Ihres Körpers einzuatmen. Sie werden es sich viele Male anhören wollen, um es bei einer Hit-Wiederholung zu knallen. Um mehr über Meditationspraktiken zu erfahren und wie Sie Ihre eigenen erstellen können, lesen Sie *Entspannen Sie sich und seien Sie bewusst* von Sayadaw U Tejaniya.

Nachhaltig schlürfen

Neben den CO₂-Emissionen (die Sie zum Ausgleich beitragen können, indem Sie sich bei Baumpflanzorganisationen engagieren, Unternehmen sponsern, die energieeffiziente Kochherde in andere Länder entwickeln und wann immer möglich recyceln), ist Reisen oft mit einer Menge Abfall verbunden. Von Einweg-Kaffeetassen bis hin zu Flugbesteck, Servietten und Lebensmittelabfällen hilft es, alles zu tun, um persönlich so nachhaltig wie möglich zu sein. Bringen Sie einen wiederverwendbaren und umweltfreundlichen Wasserbehälter wie z (Link entfernt), der Kaltgetränke eiskalt und Heißgetränke wohligh warm hält. Packen Sie die (Link entfernt) auch als hochwertiger Ersatz für Einwegbecher, und schonen Sie Ihre Umweltbelastung erheblich.

Unterwegs essen

Falls du es noch nicht wusstest, du *nicht* müssen Sie lauwarme, langweilige Flugzeugmahlzeiten zu sich nehmen – Sie können Ihr eigenes Essen mitbringen und Ihr Bordessen tatsächlich genießen! Ob Strandausflug oder Langstreckenflug, wählen Sie Rezepte aus *Die vegane 5-Minuten-Lunchbox* für glückliche, gesunde und schnelle Mahlzeiten von Alexander Hart. Verwenden Sie die (Link entfernt) um es darin aufzubewahren, und wenn es ein Sommerpicknick ist, zu dem Sie unterwegs sind, vergessen Sie nicht, das Schöne einzupacken *Westweg* Mexikanische Baja Diamond Yogadecke zum entspannen.

Schütze deine Haut

Obwohl es eine lange Liste von Vorteilen gibt, die wir von der Sonne haben, ist Sonnenbrand immer noch ein Problem, das wir alle im Urlaub vermeiden möchten. Der altbewährte Ratschlag, sich von der heißen Mittagssonne fernzuhalten, funktioniert nach wie vor ebenso wie das Auftragen der Sonnencreme (nur darauf achten, dass es sich um ein chemiefreies Produkt handelt), aber nach dem Sonnenbaden schont die Haut *ja wirklich* braucht auch Feuchtigkeit. Spülen Sie nach diesem langen Tag am Strand oder am Pool den Sand ab, schrubben Sie das Chlor ab und schäumen Sie es auf *Balance Me Feuchtigkeitsreiche Gesichtscreme*. Die reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Feuchtigkeitscreme wurde entwickelt, um sensible, empfindliche und dehydrierte Haut zu schützen, mit antioxidativer Moltebeere, um Rötungen zu reduzieren. Gönnen Sie Ihrem Körper die *Balance Me Rose Otto Körpercreme* zur Beruhigung, Glättung und Rehydrierung trockener Haut.

Vergiss das Deo nicht

Es ist kein Geheimnis, dass Deos für die Sommermonate gemacht wurden. Ein verschwitzter Yoga-Kurs, eine Trainingseinheit oder einfach nur Mitte Juli den Arbeitstag zu überstehen, all das erfordert ein Deo, auf das Sie sich verlassen können. Das Problem mit vielen Deodorants ist, dass sie voller

aggressiver Chemikalien und Aluminium sind (definitiv keine gesunden Inhaltsstoffe für unseren Körper!), und einige natürliche Deodorants wirken einfach nicht so gut, wie sie es versprechen. (Link entfernt) stellt jedoch natürliche, nicht schädliche Deodorants her, die tatsächlich funktionieren. Die kleinen Gläschen eignen sich zum Einstecken in Ihre Reisetasche und deren (Link entfernt) Sortiment gibt es in einer Reihe von Düften, einschließlich Grapefruit & Minze, (Link entfernt) und (Link entfernt).

Reisefeste Zahnpasta

Haben Sie jemals Ihren Koffer geöffnet und Ihre Sachen mit Zahnpasta oder Shampoo bedeckt gefunden? Machen Sie dies zu etwas, worüber Sie sich auf Reisen nie wieder Sorgen machen müssen, mit dem (Link entfernt). Eine natürliche, umweltfreundliche und effektive Art, Ihre Zähne zu reinigen, die Zahnpasta wird mit Aktivkohle aus Kokosnussschalen und englischem Pfefferminzöl gemischt. Reinigend, aufhellend und doch warm und würzig, Sie brauchen nur eine erbsengroße Menge, damit es lange hält.

Ankommen und gut schlafen

Machen Sie Ihr Hotelzimmer oder Ihre Ferienwohnung (oder Ihren Schlafsack) mit einem Spritzer einladender *Tisserand's Sleep Better Kissennebel*. Lavendel kann den Geist entspannen und einen ruhigen Schlaf fördern, während Sandelholz beruhigend ist und Jasmin einen positiven, aber ruhigen und beruhigenden Zustand herbeiführen kann. Sprühen Sie es einfach vor dem Schlafengehen als Teil Ihres Schlafrituals über Ihr Kissen oder sprühen Sie es in die Luft um Sie herum, um vor dem Schlafengehen eine herrlich friedliche Atmosphäre zu schaffen.

Bedecken Sie Ihre Augen und pflegen Sie Ihre innere Uhr

Wenn wir lange Strecken zurücklegen, kann dies die innere Uhr durcheinander bringen und unseren Schlaf, unsere Verdauung, unser Energieniveau und sogar unsere Stimmung stören. Eines der besten Dinge, die Sie tun können, bevor Sie ein Land in einer anderen Zeitzone besuchen, ist, wenn möglich, einige Tage vor der Reise in diese Zeitzone zu wechseln. Wenn Sie fliegen, wenn es an Ihrem Zielort Nacht ist, verwenden Sie eine Augenmaske wie die (Link entfernt) (Link entfernt) gefüllt mit einem herausnehmbaren Lavendelsäckchen und aus komplett waschbarem Material. Groß genug, um das Licht vollständig abzuschirmen, und mit einem elastischen Band für zusätzlichen Komfort, ist dies ein Schlüsselement, das Sie in Ihr Handgepäck packen sollten, um sich auf Reisen die dringend benötigte Ruhe zu gönnen.

Massieren Sie diese verspannten Reismuskeln weg

Autofahrten, Flüge und alle Situationen, in denen wir längere Zeit sitzen müssen, können zu Verspannungen in Beinen, Hüften und Rücken führen. Ich weiß, dass ich nach langen Zugfahrten oft Rückenschmerzen habe, daher ist es von unschätzbarem Wert, ein Werkzeug zu haben, das hilft, Knoten und Verspannungen wegzumassieren. Klein genug, um es in Ihrer Tasche zu tragen, aber stark genug, um Steifheit zu lindern (Link entfernt) ist speziell für diejenigen konzipiert, die hart trainieren, gut reisen und sich optimal entspannen und erholen möchten. Die lange Akkulaufzeit bedeutet, dass Sie ihn bis zu 60 Tage lang 10 Minuten lang ohne Aufladen verwenden können, sodass Sie für ein oder zwei Wochen im Urlaub nicht einmal das Ladegerät dafür einpacken müssen.

Wohin reist du diesen Sommer? Gibt es Reiseutensilien, die Sie immer dabei haben müssen? Fügen Sie sie dieser Liste hinzu, um Ihren vollständigen Leitfaden für glücklicheres und gesünderes Reisen in dieser Saison zu erstellen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki