

PRESSEINFORMATION

Yoga-Experten verraten vier Übungen für mehr Spaß im Bett

Frankfurt, 1. Oktober 2018. Dass regelmäßiges Yoga zu einem entspannteren und gesünderen Ich verhilft, ist allseits bekannt. Beispielsweise fördert die aus Indien stammende philosophische Lehre den Schlaf, lindert Regelschmerzen und verbessert die Gesamtstimmung. Dass bestimmte Übungen aber auch die Libido ankurbeln und die Leidenschaft im Schlafzimmer brodeln lassen können, wissen die Yoga-Experten von Europas führendem Gesundheitsreisen-Anbieter Fit Reisen: „Zuerst verhilft Yoga zu mehr Körpervertrauen – wer seinen Körper kennt und genau weiß, welche erogenen Zonen ihm besondere Lust verschaffen, kann diese mit seinem Partner gezielt erforschen und sich ganz dem Genuss hingeben. Bestimmte Posen stärken aber auch die Muskeln und verbessern die Flexibilität – ebenfalls eine nützliche Zutat für besseren Sex.“

Welche Übungen Yoga-Fans ausprobieren sollten, um ihre Lust auf den Höhepunkt zu bringen, verraten die Experten hier:



Brücken-Pose: „Diese Übung stärkt die Muskeln im Beckenbereich. Laut der Yoga-Lehre gehört dieser Körperteil zum zweiten Chakra, dem Sakral-Chakra, das als Quelle der

eigenen Sexualität und Kreativität gilt. Die für die Beugung benötigte Kraft regt das Becken und die unteren Bauchmuskeln an, die für ein erfülltes Sexualeben wichtig sind.“



Katze / Kuh: „Vom Katzenbuckel bis zum Hängerücken – diese Yoga-Übung dehnt nicht nur unseren hinteren Oberkörper, sondern kräftigt auch die Beckenbodenmuskulatur, die sich während des Orgasmus zusammenzieht.“



Happy Baby: „Wer ein bisschen gelenkiger ist, kann diese Yoga-Pose nutzen, um Stress abzubauen und seine Emotionen freizulassen. Sie hilft dabei, Gefühle auf einer tieferen Ebene in Einklang zu bringen. Wer sich fallen lassen kann, gibt sich dem Lustspiel viel besser und inniger hin.“



Das Boot: „Diese Pose ist perfekt, um die Bauchmuskeln zu stärken, die beim Sex oft zum Einsatz kommen. Zugleich dehnt sie das Zwerchfell und öffnet den Zugang zum Wurzelchakra, in dem unsere sexuelle Energie lebt. Wer es schafft, den Bauchnabel nach oben und in Richtung Rücken einzuziehen und dabei konzentriert ein- und auszuatmen, hat gute Chancen, sowohl den Bauchmuskeln als auch seinem Sex-Leben einen kräftigen Push zu geben.“

Mehr Informationen zu Fit Reisen und passenden Yoga Retreats finden Interessierte auf www.fitreisen.de/yoga-reisen.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Gruppe mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und Leipzig ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Heute bietet der Spezialist, zudem auch die internationale Marke SpaDreams und das Online-Portal kurz-mal-weg.de gehören, über 9.500 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.100 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017 und 2018 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ ausgezeichnet.

Bilder und Grafiken zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/pressemitteilungen

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.