Pressemitteilung

Hydration trifft Harmonie: Plose Mineralwasser unterstützt ganzheitliche Yoga-Praxis

Wie Yoga und Mineralwasser gemeinsam Körper und Energie in Balance bringen

Brixen, Südtirol, 20. August 2025 – Das Leben ist oft hektisch und sowohl beruflich als auch privat werden immer wieder Höchstleistungen verlangt. Umso wichtiger ist es, zwischendurch kleine Pausen einzulegen und mit kleinen Ritualen, die Körper und Geist wieder in den Einklang bringen, die Akkus aufzuladen. Eine effektive Methode hierfür ist Yoga, denn es löst Spannungen, aktiviert den Stoffwechsel und beruhigt das Nervensystem. Die Plose Quelle AG hat gemeinsam mit einer Yoga-Expertin vier Yoga-Sessions zu verschiedenen Schwerpunktthemen entwickelt und in anschaulichen Karten, die sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet sind, zusammengestellt.

Wer gezielt Yoga-Sequenzen mit der passenden Hydration kombiniert, kann seine Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, anregen, die Faszien mobilisieren, die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Je nach Session lassen sich diese Effekte mit der passenden Sorte Plose Mineralwasser optimal unterstützen.

Den Nierenmeridian mit Yoga stärken

Mit Yoga werden nicht nur Muskeln trainiert und Verspannungen gelöst, es werden auch die Energiebahnen erreicht. Der Nierenmeridian verläuft von der Fußsohle entlang der Innenseite der Beine weiter nach oben entlang der Körpervorderseite bis unter die Schlüsselbeine. Als eine der zentralen Energiebahnen im Körper ist der Nierenmeridian eng mit Energie und Vitalität sowie dem Wasserhaushalt verbunden. Mit einer speziellen Yoga-Session kann diese wichtige Energiebahn stimuliert werden, indem die Beininnenseiten und die Körpervorderseite aktiviert und gedehnt werden. Um die Nieren optimal zu unterstützen, ist die richtige Flüssigkeitszufuhr vor und nach der Yogaeinheit essenziell. Dabei sollte ein stilles Mineralwasser wie das Plose Naturale gewählt werden und am besten Zimmertemperatur aufweisen, um die Nieren sanft anzuregen.

Gekräftigt und entgiftet mit Detox-Yoga

Detox ist ein angesagtes Thema. Auch mit einer gezielten Yoga-Session kann der Körper gereinigt

Rein, leicht, natürlich – Plose
www.acquaplose.com/de

und das Immunsystem gestärkt und angekurbelt werden. Da sich ein Großteil der Immunzellen im Darm befindet, werden durch Drehpositionen die inneren Organe massiert und Immunstoffe aktiviert. Zudem werden die Körperflanken schön langgezogen, wodurch der Lebermeridian stimuliert wird. Dieser ist eine Energiebahn, die ebenfalls für die innere Reinigung und das Immunsystem von Bedeutung ist. Um die Verdauung zusätzlich anzuregen, ist es hilfreich, bei dieser Yoga-Sequenz ein Mineralwasser mit Kohlensäure wie das Plose Medium oder Frizzante zu trinken.

Mit Yoga am Abend zur Ruhe kommen

Wenn der Tag sich dem Ende zuneigt, benötigt auch der Körper Entschleunigung. Mit einer abendlichen Yoga-Sequenz, bei der ruhige, sanfte Abläufe und nur bodennahe Übungen im Fokus stehen, lässt sich das Nervensystem beruhigen und der Körper entspannen. Zur Unterstützung dieser Einheit empfiehlt sich ein stilles, zimmerwarmes Mineralwasser, da Kohlensäure das Nervensystem anregen kann. Ein Glas Plose Naturale in Kombination mit einer regenerierenden Session führt zu Entspannung, Stressabbau und einem tiefen Schlaf. Für noch mehr Entspannung und eine erholsame Nacht kann dem Mineralwasser ein Schuss Lavendel- oder Kamillentee hinzugefügt werden.

Dynamisches Faszien-Yoga für mehr Beweglichkeit

Das Bindegewebe, die Faszien, durchzieht den gesamten Körper und beeinflusst maßgeblich Bewegung, Elastizität und Vitalität. Eine dynamische Yoga-Praxis mit Schwingungen, Mikrobewegungen und Dehnimpulsen löst Verklebungen und bringt das fasziale System wieder in Fluss. Da das Fasziennetz mit Flüssigkeit durchzogen ist, aber zum Austrocknen und Verkleben neigt, sollte nach dieser Einheit viel getrunken werden. Plose Mineralwasser wirkt als Gewebe-Booster: Es erhält die Elastizität des Bindegewebes, löst Verklebungen, fördert die Regeneration und leitet die durch Dehnung und Druck gelösten Stoffwechselprodukte aus.

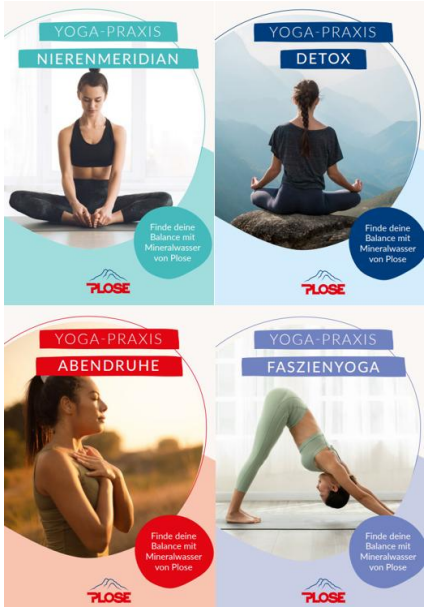
Ob zur Entgiftung, Entspannung oder zur Aktivierung innerer Energiequellen – die Verbindung von Yoga und gezielter Mineralwasserzufuhr eröffnet neue Wege zu mehr Wohlbefinden im Alltag. Dabei kommt es nicht nur auf die Qualität der Bewegung, sondern auch auf die Qualität des Mineralwassers an.

Das Plose Mineralwasser ist eines der leichtesten natürlichen Mineralwässer und entspringt einer artesischen Quelle im alpinen Hochgebirge Südtirols auf 1870 Metern. Seine sehr geringe Mineralisierung von 22 mg/l und ein pH-Wert von 6,6 machen es zum idealen Begleiter eines gesunden Lebensstils. Zudem ist es mit 10 mg/l reich an quelleigenem, natürlichem Sauerstoff und bringt den Zellstoffwechsel in Gang.

Detaillierte Einblicke in die vier vorgestellten Yogasessions samt Yogakarten zum Download folgen in den kommenden Wochen per Kurzmeldung.

Bildmaterial

Das Bildmaterial steht als Download unter www.acquaplose.com/de zur Verfügung.



Bildunterschrift: Titelbilder der vier Yoga-Sessions

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 65 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ

Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.
Oder folgen Sie uns auf Instagram.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, ogermann@kommunikationpur.com

Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de