

**“GEHE MIT OFFENEN
OHREN DURCH DIE WELT,
DAMIT DU HÖRST, WAS DAS
LEBEN DIR SAGEN WILL”**


CLAUS MIKOSCH IN:
DER KLEINE BUDDHA – AUF DEM WEG ZUM GLÜCK

WOHLFÜHL- ADVENTSKALENDER

**GESUND, ZUFRIEDEN UND
ENTSPANNT DURCH DIE
ADVENTSZEIT**

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung





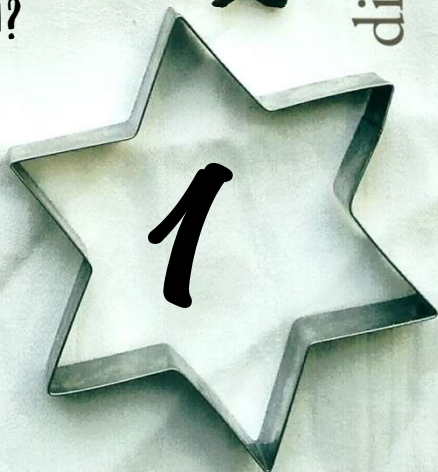
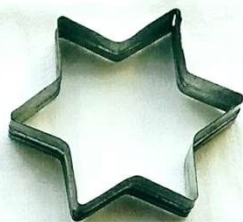
DIE WINTERZEIT MIT LEBKUCHEN UND PLÄTZCHEN, MIT GLÜHWEIN UND ÜPPIGEN FESTESSEN HÄLT EINIGE VERSUCHUNGEN BEREIT, DENEN WIR MANCHMAL GERNE AUS DEM WEG GEHEN WÜRDEN. DAHER FINDEN SICH IMMER MEHR RATGEBER, DIE DAS THEMA „LEICHT DURCH DIE ADVENTSZEIT“ AUFNEHMEN. UNS GEHT ES WENIGER UM DEN VERZICHT. VIEL MEHR IST ES UNS EIN ANLIEGEN, DAS BEWUSSTSEIN FÜR ERNÄHRUNG UND UNSEREN KÖRPER, UNSERE WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE WIEDERZUFINDEN. DENN DANN IST GENUSS AUCH WIRKLICH GENUSS UND KEIN SCHLECHTES GEWISSEN. IM KALENDER FINDEN SICH TIPPS UND REZEPTE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG.

DAS VIELE SITZEN UND DIE KÄLTE, EIN VOLLER TERMINKALENDER UND WEIHNACHTSSTRESS FÜHREN SCHNELL ZU VERSPANNUNGEN, SCHLECHTEM SCHLAF UND UNWOHLSEIN. DAHER HABEN WIR EINIGE ÜBUNGEN FÜR DIE MUSKULATUR UND DEN KÖRPER AUCH FÜR DEN GEIST UND DIE INNERE RUHE ZUSAMMENGESTELLT, UM IM ALLTAG MOMENTE DER ENTSPANNUNG ZU LIEFERN. VIEL SPAß MIT DEM WOHLFÜHL-ADVENTSKALENDER WÜNSCHEN

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

ACHTE AUF DEIN INNERES, AUF DEINEN BAUCH. KONZENTRIERE DICH DARAUF, GUT ZU IHM ZU SEIN, SEI DANKBAR DAFÜR, DASS ER DIR SOLCHE DIENSTE ERWEIST UND DIR SCHON EINIGE MALE VERZIEHEN HAT.

HÖRE IM GEGENZUG AUF IHN. IHR SEID EINE EINHEIT, ARBEITET ZUSAMMEN. KONZENTRIERE DICH AUF DAS, WAS ER DIR SAGEN MÖCHTE, WAS IHM GUTTUT. RIECHE AN LEBENSMITTELN ODER DENKE AN SIE UND HÖRE GENAU IN DICH HINEIN. LASS DIR ZEIT DAFÜR. FÜHLT SICH DER GEDANKE ODER DER GERUCH GUT AN? WÜNSCHT SICH DEIN BAUCH ETWAS?



KERZENMEDITATION

TRATAK



2



WIE WÄRE ES HEUTE MIT DIESER EINFACHEN KERZENMEDITATION, SICH EINE KLEINE AUSZEIT ZU SCHENKEN, UM INNEZUHALTEN UND DAS ALTE JAHR ZU VERABSCHIEDEN? DIE KERZENMEDITATION (IM YOGA AUCH TRATAK GENANNT) HARMONISIERT DAS NERVENSYSTEM UND MACHT DIE AUGEN KLAR UND LEUCHTEND.

SO FUNKTIONIERTS:
ZÜNDE EINE KERZE AN UND SETZE DICH BEQUEM UND AUFRECHT HIN. DIE KERZE SOLLTE SICH AUF AUGENHÖHE BEFINDEN UND CA. EINE ARMLÄNGE VOM KÖRPER ENTFERNT SEIN. SCHLIEßE DIE AUGEN, ATME TIEF EIN UND AUS. NUN ÖFFNE DIE AUGEN UND SCHAU DIREKT IN DIE KERZENFLAMME. VERSUCHE NICHT ZU BLINZELN. SCHLIEßE DEINE AUGEN NACH SPÄTESTENS 1-2 MINUTEN SANFT ODER WENN SIE ZU TRÄNEN BEGINNEN. BLEIBE MIT DEINEM INNEREN AUGE AUF DER SPIEGELUNG DER FLAMME, BIS SIE VERSCHWUNDEN IST. ZUM ABSCHLUSS LEGE DEINE HANDFLÄCHEN AUF DIE AUGENLIDER UND SPÜRE DIE WOHLTUENDE WÄRME UND GENIEßE DIE ENTSPANNUNG.

DÜFTE UND IHRE WIRKUNG STIMMUNG BELEBEN

ORANGEN

DER DUFT VON ORANGEN WIRKT
ANGST REDUZIEREND UND ANTIDEPRESSIV.

ZITRONEN

MACHEN MUNTER UND HABEN EINE KLÄRENDE
UND ERFRISCHENDE WIRKUNG. SUPER GEGEN
WINTERBLUES.

VANILLE

WIRKT STIMMUNGSaufhellend. BERUHIGENDE
WIRKUNG AUF UNSERE NERVEN. SOLL DIE LUST
AUF SÜßES BREMSSEN.

ZIMT

DAS ERSTE AROMA, DAS WIR SCHON IM
MUTTERLEIB WAHRNEHMEN KÖNNEN. LÖST
VERTRAUTHEIT UND GEBORGENHEIT AUS.

3



ORANGENSALAT

ORANGEN IN DER WINTERZEIT SIND EINFACH TOLL. DIE MULTITALENTE UND VITAMIN C LIEFERANTEN RIECHEN NICHT NUR VERFÜHRERISCH, SIE SIND AUCH WAHSINNIC VIELSEITIG. OB SÜß ODER SALZIG, MIT ZIMT ODER FENCHEL, BEI ORANGENSALAT IST VIELES MÖGLICH.

EMPFEHLENSWERT IST ER MIT OLIVENÖL, WEIßEM BALSAMICO ESSIG, ROTEN ZWIEBELN UND SCHWARZEN OLIVEN. FROHES GENIEßEN!



DANKBARKEIT

„DANKBARKEIT IST DAS
GEFÜHL DES STAUNENS, DES
DANKBAR-SEINS UND DER
FEIER DES LEBENS“ ROBERT EMMONS

DANKBARKEIT IST EIN WERTVOLLES GUT
UND EINE QUELLE VON WÄRME UND KRAFT.
DAMIT IST MEHR GEMEINT, ALS LEERE
FLOSKELN. ÜBE DICH IN DANKBARKEIT.
SCHREIBE EINEN BRIEF AN EINE PERSON
MIT DEN DINGEN, DIE DU IHR IMMER
SCHON SAGEN WOLLTEST UND WOFÜR DU
DICH BEI IHR BEDANKEN MÖCHTEST.
WEITERE DANKBARKEITS-ÜBUNGEN FINDEST
DU AUCH IN UNSEREM ACHTSAMKEITS-
ADVENTSKALENDER

QUELLE:
NATUR &
HEILEN



FASZINATION STERNENHIMMEL

„WENN DER MENSCH AUFHÖRT,
NACH DEN STERNEN ZU SEHEN,
WERDEN SIE VOM HIMMEL FALLEN.“

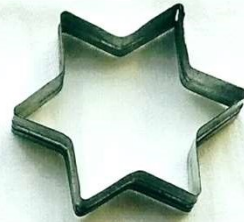
(CHINESISCHES SPRICHWORT)

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL ANDACHTSVOLL DEN
STERNENHIMMEL BESTAUNT? DER WINTERHIMMEL
PRÄSENTIERT UNS EINES DER MARKANTESTEN
STERNBILDER: DAS WUNDERSCHÖNE STERNBILD ORION
IST AUCH FÜR STERNENANFÄNGER EINFACH ZU FINDEN.

ORION BILDET AM HIMMEL EIN H BZW. X. SEINE DREI GÜRTELSTERNE
STEHEN SCHÖN IN EINER LINIE. ZU BEGINN DES WINTERS FINDEN WIR
IHN IM OSTEN UND AN SILVESTER STEHT ER BEREITS AUFRECHT IM
SÜDEN. WIE WÄRE ES HEUTE MIT EINEM KURZEN ABENDSPAZIERGANG MIT
EINER ACHTSAMEN EINHEIT: FASZINATION STERNENHIMMEL?

MILCHREIS

IST ES NICHT SPANNEND, WIE WENIG ES MANCHMAL BRAUCHT, UM UNS EIN GEFÜHL VON ZUFRIEDENHEIT UND GEBORGENHEIT ZU GEBEN? MILCHREIS WECKT BEI VIELEN VON UNS KINDHEITSERINNERUNGEN UND KANN IN UNTERSCHIEDLICHSTEN VARIANTEN ZUBEREITET WERDEN. WIE WÄRE ES BEISPIELSWEISE EXOTISCH MIT KOKOSMILCH? VIEL SPAß BEIM REZEPTE STÖBERN!



die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung





WOHLTUENDES FUßBAD

BESONDERS NACH ANSTRENGENDEN WINTERTAGEN FREUEN SICH UNSERE FÜßE ÜBER EINE EXTRA PORTION ZUWENDUNG. EIN WARMES FUßBAD MIT SALZWASSER KANN WUNDERBAR ENTSPANNEN. DAZU CA. EINE HAND VOLL SALZ (KOCHSALZ, MEERSALZ ODER HIMALAJA-SALZ) IN EINER PASSENDEN WANNE IN WARMEM, NICHT ZU HEIßEM WASSER AUFLÖSEN. DIE FÜßE 10 BIS 20 MINUTEN BADEN UND DABEI ENTSPANNEN. DANACH DIE FÜßE GUT ABTROCKNEN. WER MAG, DARF IM ANSCHLUSS SEINEN FÜßEN GERNE NOCH EINE MASSAGE SCHENKEN UND EINCREMEN.

WINTERBLUES?

GUTE LAUNE EINFACH
ESSEN:
BANANEN UND
DATTELN
SIND GUTE HELFER

KURBEL DAS GLÜCKSHORMON
SEROTONIN SELBST AN. WENN ES
DUNKLER WIRD, PRODUZIERT DER
KÖRPER MEHR SCHLAFHORMON
MELATONIN. WÄHREND DER
MUNTERMACHER BOTENSTOFF
SEROTONIN MEHR UND MEHR FEHLT.

STIMMUNGSaufHELLENDER
LICHTBLICK-SMOOTHIE FÜR 2 GLÄSER:
1 BANANE, 3 ENTSTEINTE DATTELN, 1 ESSLÖFFEL
HANFSAMEN, 1 TEELÖFFEL FRISCH GERIEBENER
INGWER, 1 PRISE ZIMT, ETWAS KARDAMOM UND
GEMAHLENE NELKEN IM MIXER PÜRIEREN.
400 ML HAFERMILCH ETWAS ERWÄRMEN,
ZUM FRUCHTPÜREE GEBEN UND CREMIG
AUFschLAGEN.

QUELLE:
NATUR &
HEILEN

GESICHTSÜBUNG

**"DEM DRACHEN INS GESICHT
SCHLAGEN":**

**ZUR BELEBUNG DER
GESICHTSMUSKULATUR UND
VERBESSERUNG DES
HAUTBILDES REIBE DEINE
HÄNDE SO LANGE
ANEINANDER, BIS SIE WARM
SIND UND BEKLOPFE DAS
GANZE GESICHT MIT DEINEN
FINGERSPITZEN.**

10

LOW CARB GENUSS: BLUMENKOHL PÜREE

GANZ EINFACH ZUZUBEREITEN UND EINE
WUNDERBARE ALTERNATIVE ZUM
KLASSISCHEN KARTOFFELPÜREE:
BLUMENKOHL IN WASSER MIT ETWAS
BRÜHE KOCHEN, ABGIEßEN, CREMIG
PÜRIEREN UND MIT MUSKAT, PFEFFER
SALZ UND ETWAS MILCH ODER SAHNE
ABSCHMECKEN.

PASST SUPER ZU GULASCH ODER ZU
GEBACKENEM ROTKOHL; ZU FISCH UND
SALAT ODER EINFACH ZU GEMÜSE.
SEHR LECKER AUCH ALS AUFLAUF
INSPIRIERT VON COTTAGE PIE ÜBER
HACKFLEISCH GEMÜSE SOßE MIT KÄSE
ÜBERBACKEN.





JAMMERN-FASTEN

VERA F. BIRKENBIHL SCHREIBT IN IHREM BUCH „JEDEN TAG WENIGER ÄRGERN!“, GEFÜHLE STECKEN AN – NEGATIV WIE POSITIV. SCHENKT UNS JEMAND EIN LÄCHELN, SCHAFFEN WIR ES KAUM NICHT ZURÜCK ZU LÄCHELN. GENAUSO SIND AUCH NEGATIVE GEFÜHLE WIE ÄRGER ANSTECKEND. NIMM DIR DOCH HEUTE VOR, NIEMANDEN MIT NEGATIVEN EMOTIONEN ZU INFIZIEREN. KEIN SCHIMPFEN, KEIN MECKERN – 24 STUNDEN LANG. DAS EXPERIMENT DARF GERNE VERLÄNGERT WERDEN. ES LOHNT SICH BESTIMMT, DENN EINE STUDIE DES BELGISCHEN GESUNDHEITSMINISTERIUMS ZEIGT: MECKERN UND SCHIMPFEN SETZT DAS STRESSHORMON CORTISOL FREI.



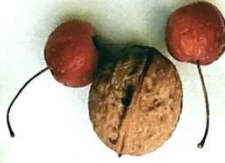
AUGEN AUSRUHEN

DAS PALMIEREN IST EINE WUNDERBARE ÜBUNG UM UNSERE AUGEN SCHNELL UND EFFEKTIV AUSZURUHEN. BRILLEN ODER KONTAKTLINSEN SOLLTEN VOR DEM PALMIEREN ENTFERNT WERDEN, DAMIT DIE AUGEN ENTSPANNEN KÖNNEN. SO FUNKTIONIERT ES:

WASCHE DEINE HÄNDE VORBEREITEND MIT WARMEM WASSER. NUN SETZE DICH BEQUEM UND AUFRECHT HIN. ATME TIEF UND BEWUSST. SCHLIEßE DEINE AUGEN. REIBE DEINE HANDINNENFLÄCHEN ANEINANDER, SODASS WÄRME ENTSTEHT. NUN LEGE DEINE HOHLEN HÄNDE WIE ZWEI „SCHÜSSELCHEN“ ÜBER DEINE AUGEN. DIE HANDINNENFLÄCHEN BERÜHREN DIE AUGEN NICHT. SPÜRE UND GENIEßE WIE DIE ANGENEHM WÄRMENDE ENERGIE DEINE AUGEN WUNDERBAR ENTSPANNT. ZUM BEENDEN DER ÜBUNG SENKE DEINE HÄNDE UND ÖFFNE SANFT DIE AUGEN.



SCHOKO KEKSE



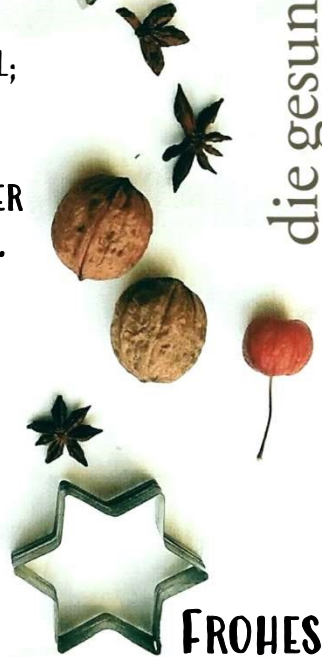
ZUTATEN

30G BACKKAKAO; ETWA 30ML WARMES WASSER;
2 EIER; 30G BUTTER; 90G ZUCKER; 120G DINKELMEHL;
2 ESSLÖFFEL GEMAHLENE MANDELN,
1 TEELÖFFEL BACKPULVER; ETWAS VANILLE
ALTERNATIV ZUM ZUCKER KANN 100G ERYTHRIT ODER
50G ERYTHRIT UND 50G XYLIT VERWENDET WERDEN.

ZUBEREITUNG:

KAKAOPULVER UND WASSER ZU EINER PASTE
VERRÜHREN, BUTTER, ZUCKER (ODER
ZUCKERALTERNATIVEN) UND EIER CREMIG
RÜHREN. MEHL, GEMAHLENE MANDELN,
BACKPULVER UND KAKAOPASTE UNTERRÜHREN.
FALLS DER TEIG SEHR FLÜSSIG IST, NOCH ETWAS
GEMAHLENE MANDELN ODER DINKELMEHL
HINZUFÜGEN. MIT EINEM LÖFFEL TEIGHÄUFCHEN
AUF EIN BACKBLECH VERTEILEN.

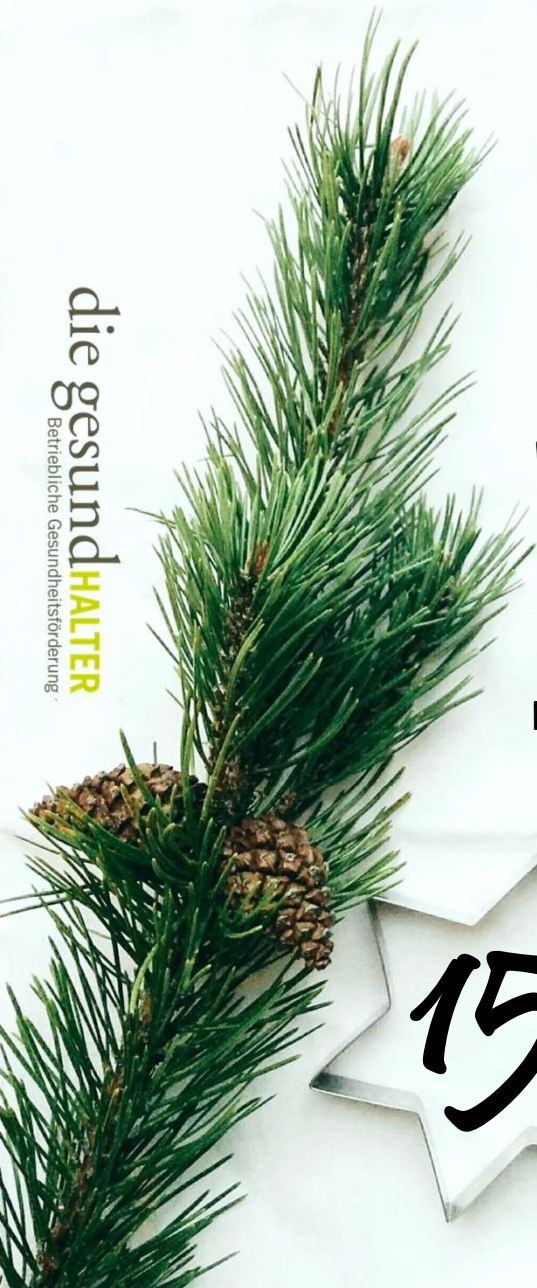
IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 175 GRAD
OBER-UNTERHITZE 12 BIS 15 MINUTEN BACKEN.



**FROHES
GENIEßEN**

WALDBADEN

AUCH EIN WINTERWALD HAT ZAHNREICHE POSITIVE AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE BEFINDLICHKEIT. WENN DU HEUTE DIE CHANCE AUF EINEN WALDSPAZIERGANG HAST – NUTZE DIESE. ABER AUCH EINE RUNDE DURCH DEN PARK ODER DAS NEUGIERIGE BETRACHTEN VON EINEM SCHÖNEN STADTBAUM BRINGT ACHTSAMKEIT UND WOHLBEFINDEN. WENN ES FÜR DICH STIMMIG IST, SCHLIEßE EINEN MOMENT DIE AUGEN, ATME DIE KÜHLE WINTERLUFT TIEF DURCH DIE NASE EIN UND SPÜRE WIE ERWÄRMTE LUFT DURCH DEINE NASE AUSTRITT. BEWUSSTE ATMUNG BRINGT ENTSPANNUNG UND WOHLGEFÜHL.



LINSEN DAL

ZUTATEN:

250G ROTE LINSEN; 1 ZWIEBEL; 2 TEELÖFFEL
SENFSAAT; SESAMÖL; 250ML KOKOSMILCH;
TOMATENMARK; ROTE CURRYPASTE; SALZ;
PFEFFER; SAFT EINER ZITRONE ODER LIMETTE;
PETERSILIE GLATT

ZUBEREITUNG:

ZWIEBELN MIT SENFSAAT IN SESAMÖL ANBRATEN.
TOMATENMARK DAZUGEBEN, EBENFALLS KURZ
ANBRATEN. MIT WASSER ABLÖSCHEN, DIE LINSEN
DAZU GEBEN, MIT WASSER AUFFÜLLEN, BIS DIE
LINSEN BEDECKT SIND UND LEISE KÖCHELN LASSEN.
ETWA 2 TEELÖFFEL ROTE CURRYPASTE HINZUFÜGEN
(ZUNÄCHST MIT WENIGER PROBIEREN) SALZ,
PFEFFER UND EINEN SPRITZER ZITRONEN- ODER
LIMETTENSAFT HINZUGEBEN. WENN DIE LINSEN GAR
SIND, KOKOSMILCH UND GLATTE PETERSILIE
EINRÜHREN. ABSCHMECKEN.

DAS WOHLTUENDE LINSEN DAL IST NICHT NUR SEHR
GESUND, ES IST AUCH FÜR VEGANE GÄSTE SUPER
GEEIGNET UND KANN MIT VERSCHIEDENSTEM
GEMÜSE VARIERT WERDEN!

ZUM LICHT GEHEN – Z ‘ LICHT GO

ALS ES IM SCHWARZWALD NOCH NICHT AUF JEDEM HOF ELEKTRISCHES LICHT GAB, PFLEGTE MAN EINEN SCHÖNEN BRAUCH, DAS „Z ‘ LICHT GO“. MAN GING ZUM LICHT. AN DUNKLEN WINTERABENDEN TRAFEN SICH DIE MENSCHEN IN EINER GEWÄRMTE STUBE, UM BEIM SCHEIN DES FEUERS AM OFEN ZU SITZEN, HANDARBEITEN ZU VERRICHTEN, NÜSSE ZU KNACKEN, NEUIGKEITEN ZU ERZÄHLEN UND ZU SINGEN.

WIE WÄRE ES MIT EINEM GEMÜTLICHEN TREFFEN MIT FREUNDEN BEI KERZENSCHWEIN UND WARMEM LICHT, ZUSAMMEN NÜSSE ZU KNACKEN UND ZU ERZÄHLEN ODER ZU SINGEN. EIN ABEND UNPLUGGED.



**KANN DEINE ENERGIEN HARMONISIEREN
UND STRESS ABBAUEN:
FINGER YOGA**

DEINE FINGER FREUEN SICH HEUTE BESTIMMT
ÜBER EINEN AUSFLUG INS „CHIN MUDRA“.
SETZE DICH BEQUEM UND AUFRECHT HIN,
DEINE HÄNDE RUHEN BEQUEM AUF DEINEN
OBERSCHENKELN. DAUMEN UND ZEIGEFINGER
BERÜHREN SICH UND BILDEN EIN „O“.
DIE ANDEREN FINGER SIND GANZ ENTSPANNT.
SCHLIEßE DEINE AUGEN, VERBINDE DICH
MINDESTENS EINE MINUTE MIT DEINER
BEWUSSTEN ATMUNG. ÖFFNE ZUM
ABSCHLIEßEN DER ÜBUNG SANFT DIE AUGEN
UND SCHENKE DIR EIN LÄCHELN. DAS CHIN
MUDRA KANN GELASSENHEIT ERZEUGEN UND
DICH MENTAL STÄRKEN.

18

DEN ANGESPANNTEN RÜCKEN BEWEGEN

DAS VIELE SITZEN UND DIE KÄLTE
FÜHREN ZU VERSPANNUNGEN.
EINE KLEINE ÜBUNG KANN DA
BEREITS STARKE WIRKUNG
ERZIELEN:

ROLLE DEINEN RÜCKEN VOM
BECKEN AUS EIN UND WERDE RUND.
ATME DABEI AUS!

RICHTE DEINEN RÜCKEN
VOM BECKEN AUS WIEDER AUF.
ATME DABEI EIN!
MEHRMALS WIEDERHOLEN.

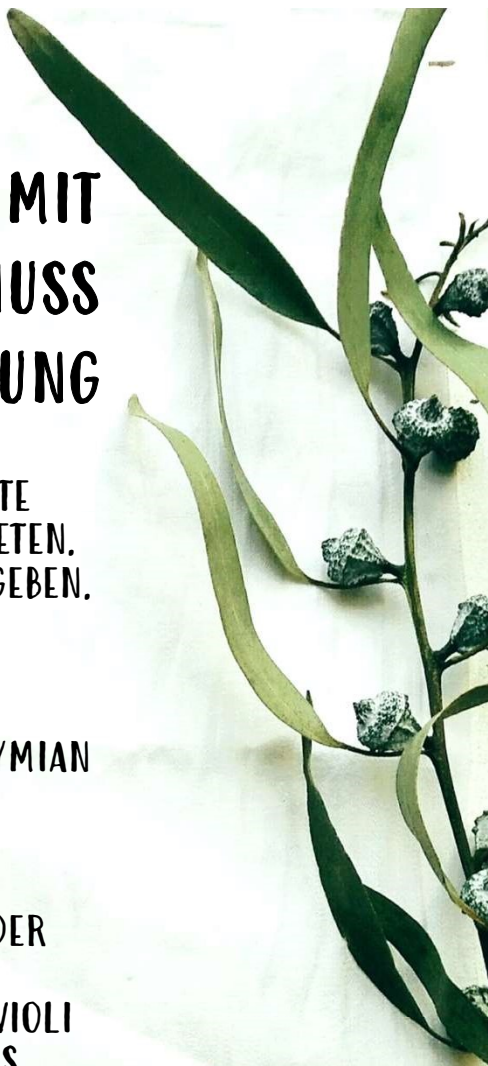


ROTE BETE RAVIOLI MIT ZIEGENKÄSE WALNUSS FÜLLUNG

FÜR DEN RAVIOLI TEIG:
300G MEHL, 3 EIER, ETWAS ROTE
BETE SAFT (2 ESSLÖFFEL), KNETEN,
EVENTUELL ETWAS MEHL NACHGEBEN.

FÜR DIE FÜLLUNG:
ZIEGENFRISCHKÄSE MIT ROTEM
PFEFFER, WENIG SALZ UND THYMIAN
WÜRZEN. GEHACKTE WALNÜSSE
HINZUGEBEN.

TEIG AUSROLLEN, QUADRATE ODER
KREISE AUSSTECHEN ODER
SCHNEIDEN UND BEFÜLLEN. RAVIOLI
FORMEN UND KOCHEN. IN ETWAS
BUTTER SCHWENKEN UND SERVIEREN.





21

WINTERSONNWEDE

JEDES JAHR STEHT AM 21. DEZEMBER,
MANCHMAL AM 22. DEZEMBER DIE
WINTERSONNWEDE AN.

DANN WERDEN DIE TAGE WIEDER LÄNGER UND
LICHTVOLLER. EIN GUTER MOMENT UM
INNEZUHALTEN ODER ALTES LIEBEVOLL
LOSZULASSEN. FALLS DIESES JAHR AUSMISTEN
SOWIESO NOCH AUF DEINEM PLAN STEHT,
IST HEUTE EIN GUTER TAG DAFÜR.
LOSLASSEN, WAS DIR NICHT MEHR DIENT.

VIELLEICHT FINDEST DU HEUTE EINEN
AUGENBLICK ZEIT FÜR DICH UND DEINE
PERSÖNLICHE JAHRES RÜCK- UND VORSCHAU.
ZÜNDE DAFÜR EINE KERZE AN UND GEHE IN DICH.
WAS GAB ES GUTES? WAS NEHME ICH FÜR DAS
NÄCHSTE JAHR MIT?

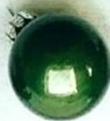


22

KARMA YOGA

WIE WÄRE ES HEUTE MIT EINER RUNDE YOGA GANZ OHNE VERKNOTEN? KARMA YOGA IST DAS YOGA DER TAT UND DAS YOGA DES SELBSTLOSEN HANDELNS. KARMA YOGA IST EINER DER VIER YOGA-WEGE, DIE ZU GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT FÜHREN KÖNNEN.

WIE FUNKTIONIERTS?
VERSUCHE HEUTE EINE ALLTÄGLICHE TÄTIGKEIT (STAUBSAUGEN, MÜLL RUNTER BRINGEN, AUTOFAHREN), GANZ OHNE EGO, DAFÜR IN LIEBE UND DANKBARKEIT DURCHFÜHREN. LASS DIE TÄTIGKEIT ZU EINER MEDITATION WERDEN. SEI DABEI GANZ IM HIER UND JETZT. KARMA YOGA LÄSST SICH LIEBEVOLLER WERDEN, DEIN HERZ ÖFFNET SICH, DEINE PERSPEKTIVE AUF DIE WELT ÄNDERT SICH UND NEGATIVE EMOTIONEN HABEN ZUNEHMEND WENIGER BEDEUTUNG.



FÜR DIESE ÜBUNG MUSS MAN NICHT
KÜNSTLERISCH BEGABT SEIN, WIR KENNEN
SIE ALLE: DIE VERSPANNUNGEN IM
NACKEN. DIESE ÜBUNG MACHT
RICHTIG VIEL SPAß,
LOCKERT UND HILFT
ZUSÄTZLICH ZU ENTSPANNEN!

PINSELÜBUNG

ZUR LOCKERUNG DER
NACKENMUSKULATUR STELLE DIR
EINEN PINSEL AN DEINER
NASENSPITZE VOR UND MALE MIT
DER PINSELSPITZE DIE UMRISSE
VON GEGENSTÄNDEN IN DEINER
UMGEBUNG NACH



WUNSCH AN MICH SELBST

„MÖGE ICH...

MÖGE ICH FRIEDVOLL, GLÜCKLICH UND
LEICHT IN KÖRPER UND GEIST SEIN.

MÖGE ICH FREI SEIN VON WUT,
KUMMER, ANGST UND SORGE.

MÖGE ICH LERNEN, MICH MIT DEN
AUGEN DES VERSTEHENS UND DER LIEBE
ZU BETRACHTEN.

MÖGE ICH DIE SAMEN DER FREUDE UND
DES GLÜCKS IN MIR ERKENNEN UND
BERÜHREN KÖNNEN .

MÖGE ICH WISSEN, WIE ICH DIE SAMEN
DER FREUDE IN MIR TAGTÄGLICH NÄHREN
KANN.

MÖGE ICH FÄHIG SEIN, FRISCH,
GEFESTIGT UND FREI ZU LEBEN.“

QUELLE:
THICH NHAT
HANH IN: ZUR
RUHE FINDEN –
MEDITATION FÜR
ZU HAUSE

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung



24

WÜNSCHEN EINE SCHÖNE WEIHNACHTSZEIT,

RUHE
LIEBE
GESUNDHEIT
WÄRME
GELASSENHEIT
KREATIVITÄT
GLÜCK
EIN LÄCHELN
SPAß
FREIHEIT
ZUFRIEDENHEIT
MIT
UMARMUNGEN
WOHLBEFINDEN

UND EINEN TOLLEN START IN DAS NEUE JAHR!

