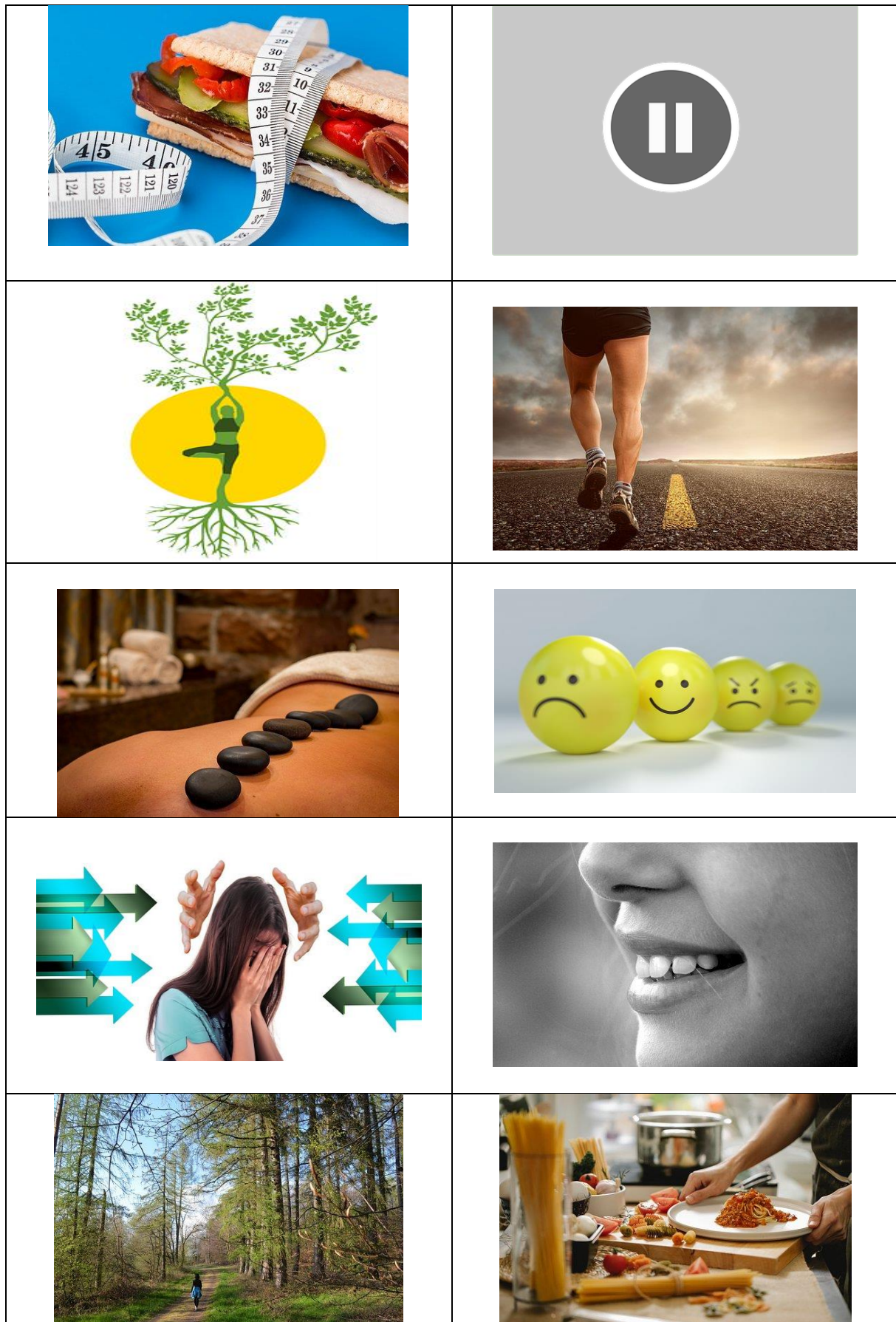


Mein Körper – zur Vertiefung



Bilder pixabay

Weitere Anregungen zu „mein Körper“:

vgl. Kursheft **OPPORTUNITY FOR CHANGES**

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>

Stand Juni2022 Literaturangaben sind im Kursheft auf S. 14

[Natur genießen]

Draußen unterwegs sein, Sonne und Wind genießen.

⇒ Was sind deine 5 Lieblingsstrecken?

Waldbaden basiert auf der Idee, dass zu wenig Natur krank machen kann:

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/natur-tipps/27790.html>

⇒ Wann warst du das letzte mal im Wald unterwegs? Wie ging es dir da?

[Salzgrotte]

Eine Möglichkeit zu entspannen ist der Besuch einer Salzgrotte. Eine Sitzung dauert ca. eine Stunde.

<https://www.thermalbad-therme.de/fachartikel/die-wichtigsten-infos-fuer-den-besuch-einer-salzgrotte/>

⇒ Wie wäre ein „Stündchen am Meer“ einfach mal so im Alltag?

[Den Himmel spüren]

In „Simplify your Life“ schlägt Küstenmacher auf S. 202 vor, mindestens einmal pro Tag ganz bewusst in den Himmel zu blicken, Weite zu spüren und bewusst zu atmen. So befreit man sich vom Druck der anstehenden Arbeiten.

⇒ Wo erlebst du in deinem Tagesablauf das Gefühl von Freiheit?

[Tipps für ein Nickerchen]

In „Simplify your Life“ schlägt Küstenmacher auf S. 229 vor, dass man zum Minischlaf ohne Schuldgefühle stehen, dies regelmäßig tun und ein festes Ritual einführen sollte. Für das gekonnte Aufwachen braucht man genau so viel Zeit wie zum Einschlafen.

Andere empfehlen den „Schlüsselschlaf“: In der Mittagspause hinlegen und einen Schlüssel in der Hand halten. Fällt dieser im Einschlafmoment durch Entspannen der Muskel herunter sofort strecken und aufstehen.

⇒ Was sind deine Momente um Kraft zu tanken?