

Zeit für Neues

Bewegung



Mental Moving



MENTAL MOVING – „HALBE PISTOLE“

„Halbe Pistole“ - Der linke Arm wird in Schulterhöhe ganz gerade nach vorne ausgestreckt. Der Daumen zeigt nach oben „Top“, die Finger sind zur Faust geschlossen.

Der rechte Arm wird danach ebenfalls in Schulterhöhe gerade nach vorne ausgestreckt, wobei sich der Daumen über die in der Handfläche angewinkelten Finger (Mittel-Ring-Kleiner) legt und der Zeigefinger ausgestreckt nach vorne zeigt und somit eine „Pistole“ imitiert.

Diese Handhaltungen werden nun nacheinander wechselseitig getauscht, so dass die rechte Hand jetzt die „Top“ Haltung hat und die linke Hand die „Pistole“.

Der Wechsel sollte zu Beginn sehr langsam und konzentriert ausgeführt werden, Top – Pistole immer laut dazu gesagt werden und die Wechselgeschwindigkeit erst bei mehr Sicherheit gesteigert werden.

benefit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



Hilfe Deinen Nächsten!

SCHNELLE NACHBARSCHAFTSHILFE

„Jeder soll Mitwirken zum Wohle des Ganzen.“ Zitat Robert Bosch

Auch Robert Bosch war sich sicher: **Zusammenhalt stärkt uns alle**. Corona stellt unsere Welt auf den Kopf. Risikopatienten, ältere und kranke Menschen sind durch die hohe Ansteckungsgefahr ans Haus gebunden. Wir alle können unterstützen, indem wir unsere Hilfe beim Einkaufen oder sonstigen Erledigungen anbieten.

Wie?

- Verteile Aushänge in deinem Wohnhaus, Straße oder Viertel. So erreichst du auch diejenigen, die online nicht aktiv sind.
- Durch Nachbarschaftsportale kannst Du Dich mit deiner Umgebung vernetzen, eigene Unterstützung anbieten und herausfinden, wer Hilfe benötigt.
- Soziale Netzwerke eignen sich vor allem jetzt als weitreichende Hilfeportale. Informiere die Community über deine Hilfsbereitschaft.
- Gruppenchats in Messenger Diensten sind leicht erstellt. Gründe einen „Hilfechat“ für die Nachbarschaft und tausche dich aus. Vielleicht chatten deine Nachbarn ja schon?



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert