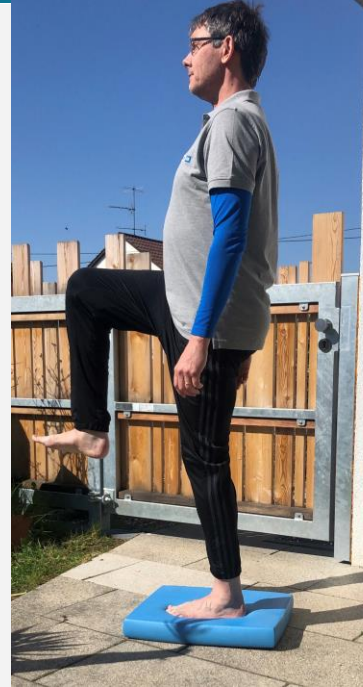


Zeit für Neues

Bewegung



BALANCE



BALANCE

Der Einbeinstand eignet sich hervorragend, um die Balance zu trainieren. Versuche eine Minute auf einem Bein zu stehen. Wenn Dir das problemlos gelingt, erhöhe den Schwierigkeitsgrad in dem du dabei die Augen schließt. Eine weitere Steigerung ist das einbeinige Stehen auf einer labilen Unterlage beispielsweise auf einem Kissen.

Je häufiger (mehrmals pro Woche) Du übst, desto stabiler wird das Gleichgewicht. Als große Herausforderung gilt die Übung „Standwaage“.

Du hast Kinder?

Schaut mal wer am längsten auf einem Bein stehen kann? Oder wie lange schaffen wir es als Familie, im Kreis stehend mit gehaltenen Händen und geschlossenen Augen, auf jeweils einem Bein zu stehen?

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

Zeit für Neues

Sonstiges



ALLEINE ODER EINSAM?

ICH, ALLEIN ZUHAUS

Wer solo lebt, weiß oftmals die Ruhe zu schätzen- aktuell jedoch kann es damit etwas zuviel werden. **Allein zu sein** bedeutet jedoch nicht unbedingt **einsam** zu sein. Wer alleine ist, kann damit auch völlig zufrieden sein. Einsamkeit dagegen ist schmerzhaft und kann stark belasten. **Wir haben für dich einen kleinen Notfall-Koffer gepackt.**

Traurigkeit – könnte ich jemanden anrufen oder schreiben?

Ängstlichkeit – gibt es jemanden, den ich anrufen und darüber sprechen könnte? Auch anonyme Anbieter (z.B. Telefon-Seelsorge oder das Online-Programm „Selfapy“). Sehe ich zuviel Nachrichten?

Langeweile – was habe ich früher gerne gemacht? Gibt es vergessene Hobbies? Kontakte, die ich wieder aufleben lassen kann?

Genervt-Sein – zuviel Medien-Konsum? Hilft Bewegung oder eher eine Meditation? Musik-Hören entspannt. ...und wenn alles nichts hilft: **Kissen-Werfen.**

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert