

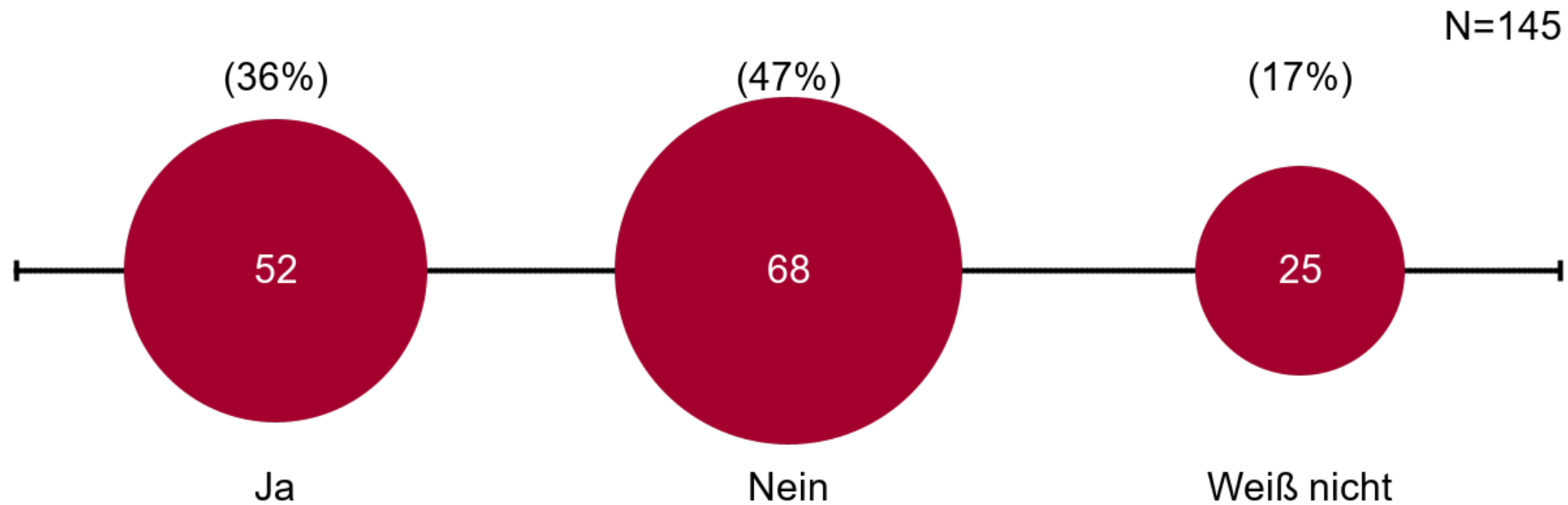


GesundheitsBlitz No.2
Gesundheitswoche 2022

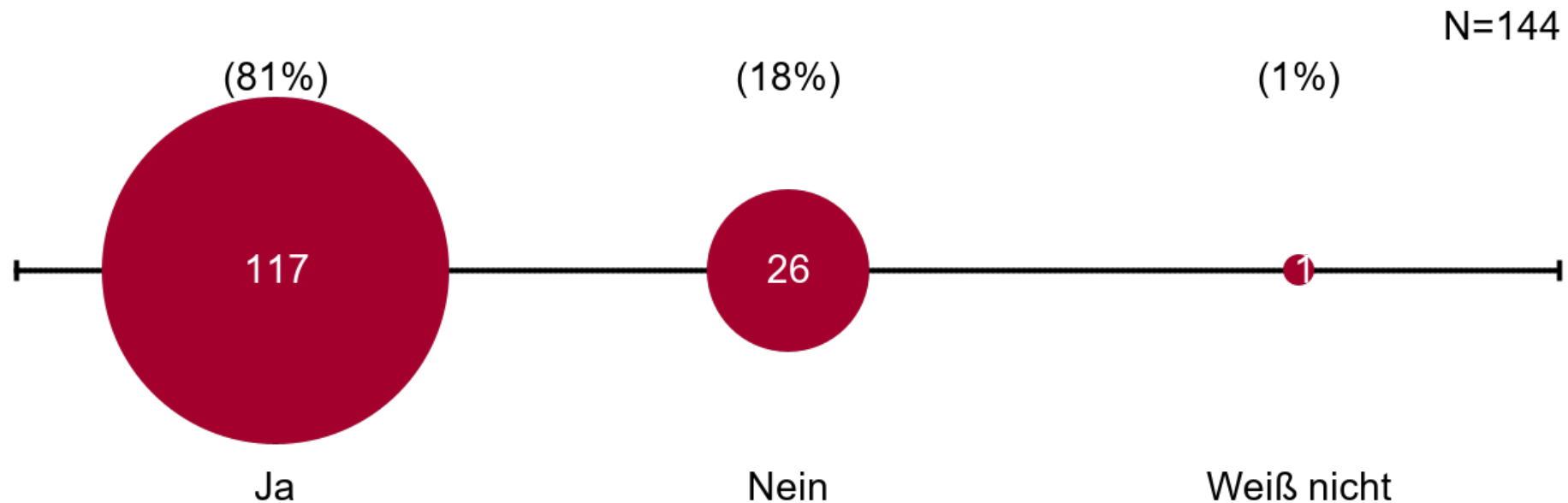
Achtsamkeit




Nimmst du dir im Alltag regelmäßig Zeit, um zu schauen, wie es dir körperlich und seelisch geht?



Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, einfach mal nichts zu tun?





Was tut dir in Belastungsphasen gut, um den Kopf frei zu bekommen? (Textbeispiele)



„Spazieren gehen,
Schokolade, laute Musik“


„Spazieren gehen in der
Natur, Tief durchatmen,
Handy zur Seite legen,
Musik laut drehen und
tanzen, mit Freunden
treffen“


„Spazieren gehen, Tee
trinken, mit guten
Freunden oder meinem
Freund reden, Sport,
gutes Essen“



„Puzzeln, Sport, mit
Freunden treffen,
Abende ohne Lernen“


„Meditieren, Sport,
soziale Kontakte“


„Joggen, laut(!) Musik
hören und dabei den
Haushalt machen, mit
meiner Freundin
kuscheln“


„Musik, Videos gucken
zur Ablenkung, mit
Familie/Freunden
reden“


„Etwas lesen, Spiele
spielen; Gestalten und
Programmieren“


„An die frische Luft
gehen, Yoga, Zeit
nehmen, um einfach mal
nichts zu tun“

„Es tut mir gut, mit
meinem Hund
spazieren zu gehen.“