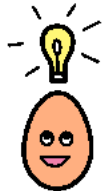


## Das kleine psychologische Kraftpaket 4. Ausgabe

### Alltagstipps



#### **Bewegung**

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung ist wichtig.

Bewegung bewirkt auch, dass es dir psychisch besser geht.

Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Bewege dich regelmäßig im Rahmen deiner Möglichkeiten: Spazieren-Gehen, Turn-Übungen oder Yoga-Übungen im Zimmer, „Finger-Yoga“, Gymnastik bei offenem Fenster.

Du findest auch viele Ideen im Internet...

### Eine Übung

**Yoga-Übung Katze-Kuh** (mobilisiert die Rücken-Muskulatur, löst Verspannungen)

In der Ausgangsposition stehst du im Vierfüßler-Stand auf der Matte.

Für die erste Position ziehst du deinen Bauch-Nabel ein und kippst dein Becken nach oben.

Mit dem nächsten Einatmen senkst du deinen Bauch in Richtung Boden und ziehst deine Schulter-Blätter nach hinten.

Wechsle einige Male zwischen der **Katze-** und **Kuh-**Stellung.

[https://www.verival.at/blog/wp-content/uploads/2019/01/Yoga\\_Cat-Cow\\_Blog.001-495x356.jpeg](https://www.verival.at/blog/wp-content/uploads/2019/01/Yoga_Cat-Cow_Blog.001-495x356.jpeg)



## **Yoga-Übung im Sitzen-Adlerarme** (Entspannung für Nacken-Muskulatur und Schulter-Muskulatur)

Bring den rechten Ober-Arm über den linken Ober-Arm (kreuze die Arme) und dann versuche deine Hand-Flächen zusammenzubringen oder auch nur den Daumen der rechten Hand und die Zeige – und Mittel-Finger der linken Hand zusammenzubringen.

Danach ziehe die Arme ein Stück nach oben und weg vom Gesicht.

Du wirst eine angenehme Dehnung im Schulter-Blatt und in den Schultern spüren.

Du kannst diese Übung im Sitzen und Stehen machen. Bleib in dieser Position mindestens 5 Atem-Züge, dann lockere die Position wieder und wiederhole sie in dem du nun den linken über dem rechten Ober-Arm kreuzt.

Tipps für Yoga-Videos auf Youtube:

Yoga im Sitzen: [https://www.youtube.com/watch?v=mC\\_q\\_5h8T2U](https://www.youtube.com/watch?v=mC_q_5h8T2U) oder <https://www.youtube.com/watch?v=9Fh-raG6z-s>

Yoga für Anfänger: <https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

### **Zum Lesen und Zuhören**



Wir möchten euch nun auf eine Fantasiereise mitnehmen.

Vielleicht habt ihr die Möglichkeit, dass ihr die Augen schließen könnt und euch eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter diese Geschichte vorliest.

#### **Sonst macht ihr es einfach so:**

Ihr lest euch die Geschichte in Ruhe durch, vielleicht auch ein zweites Mal.

Danach legt ihr euch gemütlich auf die Couch oder aufs Bett, schließt die Augen und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

### ***Fantasiereise – Entspannung und Frühlingsfreude in der frischen, duftigen Frühlingsluft***

Die Sonne scheint und es ist frühlingwarm. Endlich.

Ein köstlicher Duft liegt in der Luft. Milde. Süß. Betörend. Und auch ein bisschen würzig. Der Duft junger Kräuter, Frühlingsblüten und Erde zaubert Frühlingsfreude in den hellen Tag.

Junge Grashalme, Blättchen und Kräuter schmücken Wiesen, Wegraine, Feldränder und Weinbergzeilen mit ihrem leuchtend hellen Grün.

Von überall her lächeln dir Frühlingsblümchen im gelben, weißen und lilafarbenen Blütenkleid zu. Auch die ersten Bäume tragen zarte weiße und rosafarbene

Blütenschleier. Wie Bräute sehen sie aus. Feierlich und stolz.  
Aufgeregt erforschen die Tiere den Tag. Bienen, Hummeln, Käfer und Schmetterlinge  
umsommen mit ungeduldigen Flügelschlägen die Blütenpracht auf der Suche nach  
Nektar. Mäuse und Wiesenhamster huschen durch das Gras, das noch zu niedrig  
gewachsen ist, um sie zu verbergen, und die Vögel sind mit Nestbau und Brautschau  
beschäftigt. Sie singen der jungen Welt ihre Frühlingslieder. Laut. Fröhlich. Kunterbunt.  
Überall in den Parks und Gärten, den Wiesen, Feldern, Wäldern herrscht ein geschäftiger  
Betrieb.

Und alle freuen sich.

Der Frühling ist da. Endlich. Hurra!

Auch du freust dich über den jungen Frühling.

Überall kannst du ihn sehen und hören und riechen und fühlen und auch schmecken.

Schau einmal!

Siehst du ihn, den Frühling, rings um dich herum?

Siehst du, wie die Welt nun wieder bunter wird? Bunter und fröhlicher.

Lausche einmal!

Hörst du ihn, den Frühling, von überall her?

Spürst du, wie heiter das Leben ringsum wieder klingt?

Schnuppere einmal!

Riechst du ihn, den Frühling, mit seinen süßen Düften?

Merkst du, wie würzig süße Gerüche dich nach draußen locken?

Fühle einmal!

Spürst du die Frühlingsluft auf deiner Haut?

Sanft streicht sie durch dein Haar. Du fühlst dich frei.

Koste einmal!

Die Düfte des Frühlings machen dir Appetit.

Schmeckst du die Süße des Tages auf deinen Lippen?

Siehe, höre, rieche, spüre, schmecke!

Der Frühling ist da ... und du fühlst dich gut.

Ruhig bist du und entspannt.

Froh bist du und frei.

Du freust dich.

„Ja!“, rufst du.

Du schließt die Augen, breitest die Arme aus, atmest tief ein und aus, lauschst und  
genießt den Moment.

...

Spürst du sie, die Frühlingsfreude?

© Elke Bräunling

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie