

Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 25. Februar 2021

Tut der Seele gut

Die Fastenzeit lädt uns ein, wieder bewusster auf das eigene Leben zu schauen. Es geht nicht darum WeltmeisterIn in Askese zu werden, sondern für sich selbst das rechte Maß zu treffen. Es ist eine Zeit der Konzentration auf das Wesentliche.

Was ist einem Leben wesentlich? Wo möchte ich wieder neu das rechte Maß lernen? Wo findet Gott in meinem Leben Platz?

Tut dem Körper gut

Sicher finden Sie in Ihrer Küche einen Kochlöffel. Verwenden Sie diesen heute als Ideenbringer für verschieden Bewegungsübungen. Wozu kann man den Kochlöffel als „Turngerät“ verwenden:

- ◇ Klopfen Sie sich sanft mit dem Kochlöffel am ganz Körper ab – von den Zehen beginnend hinaufarbeiten. Das geht auch gut im Sitzen.
 - ◇ Versuchen Sie den Kochlöffel zwischen verschiedenen Körperteilen einzuklemmen – Arm und Oberkörper, zwischen den Handballen, Unterarm und Oberarm, den Knien, ...
 - ◇ Zeichnen Sie mit dem Kochlöffel große liegende Achter in die Luft, beginnen Sie auch von der anderen Seite und nehmen Sie den Löffel auch in die andere Hand.
 - ◇ Heben Sie den Kochlöffel mit den Zehen auf!
 - ◇ Lassen Sie ihn zwischen allen Fingern durchlaufen.
 - ◇ Balancieren ein Blatt Papier auf dem Kochlöffel und gehen Sie dabei durch die Wohnung. Gelingen auch ein paar Schritte rückwärts?
- Sicher haben Sie auch andere Ideen mit dem Kochlöffel in Bewegung zu kommen!



Tut dem Gedächtnis gut

Verbinde die zusammengehörigen Wortteile:

FASTEN	FLASCHE
DINKEL	WICKEL
NACHT	SCHLEIM
KRÄUTER	LOS
GEMÜSE	TEE
FLEISCH	SALAT
MORGEN	BROT
ESSENS	SUPPE
LEBER	SPORT
OBST	RUHE
HAFER	PAUSEN
WASSER	SPEISE

LIMA-Trainerin Vera Hammer, BA