

Gesundheitstipps-Karten

Nr. 1

von www.blogmed.de

Anleitung: Schneide die Karten aus, lege sie dir auf dem Schreibtisch. Wenn du Lust hast, ziehst du eine und machst die Übung eine Minute lang. Wir vergessen uns bei der Arbeit viel zu oft. Diese Karten erinnern einen täglich, ein wenig für unsere Gesundheit zu sorgen. Viel Spaß. Wer noch Ideen für Gesundheitstipps hat, möge mir schreiben: info@blogmed.de.

Schließe deine Augen
Nimm deine **Atmung**
bewusst wahr

atme eine Minute lang tief ein und aus

Streck dich und **gähne**
ganz laut

als ob du gerade aufgestanden wärst

Schließe deine Augen
entspanne deine
Gesichts-
und **Stirnmuskeln**

eine Minute lang

Trink ein Glas **Wasser**
langsam Schluck für Schluck

Stehe auf und
balanciere auf einem
Bein

Schaffst du eine Minute?

Lächle und wenn du
noch mutiger bist, dann
lache eine Minute lang
ganz laut

auch wenn dich alle für verrückt halten

Massiere deine
Ohr läppchen

eine Minute lang

Schau aus dem Fenster
und richte deinen Blick
in die **Ferne**

denk dabei ans Meer oder an die Berge