

Gesunde Gemeinde

Gesundheitstipp



Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden



Mahlzeiten bewusst und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen das Essen genießen.

Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt gut auf seinen Körper zu achten und spürt eher, wann man satt ist.

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern!