

Bewegungsaktivitäten

Sich bewegen, Bewegungsdrang nutzen, Bewegungslust erleben

Autorin: Dipl. Psych. Susanne Spieß 2021

Der Mensch ist ein „Bewegungstier“.

Unser Körper, unser Geist, unsere Seele braucht Bewegung, um gesund zu bleiben.

Nicht jeder Mensch mag Sport, was immer er oder sie darunter versteht.

Doch jeder Mensch liebt „Bewegung“ und sich spüren!

Was ist Ihre „Bewegungsform, die Sie lieben“?

Lieber für sich alleine oder gemeinsam mit anderen?

Finden Sie Ihr persönliches „Bewegungspotpourrie“

- Tanzen
- Joggen
- Spazieren gehen
- Scaten
- Bergsteigen
- Zumba
- Yoga
- Fußball
- Handball
- Tennis
- Pilates
- Aquajogging
- Treppensteigen
- ...

Es reicht, wenn Sie sich die Ihnen angenehme Form, des „sich Bewege ns“ gönnen, so dass Sie und Ihr Körper jeden Tag Bewegung genießen darf, so

- beugen Sie Rückenleiden und Verdauungsbeschwerden vor
- kommen „auf andere, positivere Gedanken“, können leichter „abschalten“ sowie besser „ein- und durchschlafen“.
- wandeln „Stressenergie“ in „Bewegungsenergie“ um, so dass sich „Stresserleben“ mindert.
- verringern Sie die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken.

