



© Can Stock Photo

Geh Deinen Weg ruhig mitten in Lärm und Hast  
 und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.  
 Steh mit allen auf gutem Fuß, wenn es geht, aber gib Dich selber nicht auf dabei.  
 Sage Deine Wahrheit immer ruhig und klar und höre die anderen auch an,  
 selbst die Unwissenden, Dummen – sie haben auch ihre Geschichte.  
 Laute und zänkische Menschen meide. Sie sind eine Plage für Dein Gemüt.  
 Wenn Du Dich selbst mit anderen vergleichen willst,  
 wisse, dass Eitelkeit und Bitterkeit Dich erwarten,  
 denn es wird immer größere und geringere Menschen geben als Dich.  
 Freue Dich an Deinen Erfolgen und Plänen.  
 Strebe wohl danach weiterzukommen, doch bleibe bescheiden.  
 Das ist ein guter Besitz im wechselnden Glück des Lebens.  
 Übe Dich in Vorsicht bei Deinen Geschäften.  
 Die Welt ist voller Tricks und Betrug.  
 Aber werde nicht blind für das, was Dir an Tugend begegnet.  
 Sei Du selber – vor allem: heuchle keine Zuneigung, wo Du sie nicht spürst.  
 Doch denke nicht verächtlich von der Liebe, wo sie sich wieder regt.  
 Sie erfährt so viel Entzauberung, erträgt so viel Dürre  
 Und wächst doch voller Ausdauer, immer neu, wie Gras.  
 Nimm den Ratschluss Deiner Jahre mit Freundlichkeit an.  
 Und gib Deine Jugend mit Anmut zurück, wenn sie endet.  
 Pflege die Kräfte Deines Gemüts, damit es Dich schützen kann, wenn Unglück Dich trifft,  
 aber überfordere Dich nicht durch Wunschträume.  
 Viele Ängste entstehen durch Enttäuschung und Verlorenheit.  
 Erwarte eine heilsame Selbstbeherrschung von Dir.  
 Im Übrigen aber sei freundlich und sanft zu Dir.  
 Du bist ein Kind der Schöpfung, nicht weniger wie die Bäume und Sterne es sind.  
 Du hast ein Recht darauf, hier zu sein.  
 Und ob Du es merkst oder nicht –  
 ohne Zweifel entfaltet sich die Schöpfung so, wie sie es soll.  
 Lebe in Frieden mit Gott, wie Du ihn jetzt für Dich begreifst.  
 Und was auch immer Deine Mühen und Träume sind,  
 in der lärmenden Verwirrung des Lebens – halte Frieden mit Deiner eigenen Seele.  
 Mit all ihrem Trug, ihrer Plagerei und ihrem zerronnenen Träumen –  
 Die Welt ist immer noch schön!

**Mit diesem irischen Segen wünschen wir Dir eine besinnliche Adventszeit, friedliche Weihnachtstage im Kreise Deiner Lieben und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2023! Bleib gesund!**

**Dein vital und bewegt Team**

## ÜBUNG FÜR DIE UNTEREN BAUCHMUSKELN

1. Leg Dich auf den Rücken, winkle die Beine an und drücke die Füße gegen die Unterlage. Die Arme sind ausgestreckt am Boden.
2. Ziehe nun die Knie zur Brust. Empfehlenswert ist, den Po leicht vom Boden anzuheben wenn Du die Knie hochziehst.
3. Stütze Dich mit den Händen am Boden ab und führe die Übung kontrolliert aus. Wenn Du die Beine wieder senkst, achte darauf, die Muskeln der Körpermitte anzuspannen und den unteren Rücken nicht zu runden, so dass er in einer neutralen Position bleibt.

## WALNÜSSE

Walnüsse gehören zu den Top-Lebensmitteln, die Deinen Hormonhaushalt ganz natürlich ins Gleichgewicht bringen. Sie wirken positiv auf Deinen Progesteronspiegel und gleichen eine relative Östrogendominanz aus. Sie enthalten eine ganze Batterie an Nährstoffen, die

für die Hormonbildung wichtig sind: Vitamin E und B6, Kupfer, Mangan, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Selen. Zudem enthalten sie mehr Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien als jede andere Nuss und wirken Entzündungen im Körper entgegen.

(aus: Die Hormon Balance Diät)

## REZEPT: CHEESEBURGER- MUFFINS

**10 g Hefe, 3 Stiele frischen Thymian, 200g Rinderhack, 60g Cheddar, 30g Gewürzgurke, EL. Milch, 1 TL Zucker, 130g Mehl, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 30g Butter, 1 Zwiebel, 1 EL. Olivenöl, 75gr. Ketchup**

1. Milch mit 80ml Wasser erwärmen, in einer Schüssel mit Hefe und Zucker verrühren. Mehl, 1 Prise Salz, Eigelb und Butter zugeben, alles 3 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
2. Zwiebel hacken, Thymianblätter abzupfen. Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten. 59 g Ketchup zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 40g Käse fein würfeln, unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen.
3. Mulden eines Muffins-Blechs fetten. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Teig durchkneten, in 6 Portionen teilen und jeweils auf der bemehlten Fläche rund ausrollen (ca. 8 cm). In die Mulden des Blechs drücken. Mit der Hackmasse füllen, übrigen Käse in Scheiben schneiden und darauf legen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene ca. 20 Min. backen. Gurken in dünne Scheiben schneiden. Muffins aus den Mulden lösen, mit Gurken und Ketchup servieren.

## AKTIONEN IM DEZEMBER

Am 5. Und 6.12.2022 jeweils ab 17:00 Uhr möchten wir bei Glühwein und Punsch gemeinsam mit Euch Nikolaus und Advent feiern. Kommt gerne auf einen Klönschnack vorbei!

An Heiligabend und Silvester bleibt der Club geschlossen.

## GESCHENKIDEE

**Verschenke doch zu Weihnachten einen Gutschein für z.B. 1 Monat Sport und Spaß hier im „vital und bewegt“.**

**Sprich uns gerne an!**

## Öffnungszeiten

Montag	8.00 – 19.00 Uhr
Dienstag	8.30 – 12.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 14.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 12.30 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr
Freitag	9.00 – 14.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr
Samstag	10.00 – 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg