Club-News

Februar 2023

Ständiges Bewerten und Beurteilen raubt Zeit und Energie, macht unzufrieden und holt Dich aus Deiner eigenen Mitte.
Ist quasi unnötig.
Kannst Du also auch lassen.
Vergleich Dich lieber mit Dir selbst.
Bewerte Dich mit fünf Sternen ***.**
Macht zufrieden.
Kannst Du also auch machen.
(aus: halloklarheit)

Dein vital und bewegt Team

Trockene Augen

Die Augen leisten oft Schwerstarbeit: Stundenlanges Starren auf Computer, Tablet oder Smartphone steht ganz oben auf der Liste der Stressfaktoren. Aufgrund von Homeoffice hat sich die Bildschirmzeit bei vielen Menschen in den letzten Monaten erhöht. Dabei sinkt die Lidschlagfrequenz, die Augen werden nicht mehr ausreichend befeuchtet, trocknen schneller aus, reagieren gereizt und gerötet – das sogenannte Office-Eye-Syndrom. Laut Weleda Augen-Report 2021 haben 42% der Befragten trockenere Augen als vor der Pandemie. In der warmen Jahreszeit kommen häufig Belastungen wie UV-Strahlen oder Pollen hinzu. Raus an die frische Luft gehen und in die Ferne schauen kann einen guten Ausgleich darstellen. Trockene Augen sind nicht nur unangenehm: "Im trockenen Auge wird das Licht durch kleine Risse in der Hornhaut stärker gestreut und kann so zur Lichtempfindlichkeit führen", so die Aussage einer Augenärztin. Hiervon sind laut Augenreport 37% der Befragten öfter betroffen. Da der Tränenfilm auch als Schutzfilm dient, kann Trockenheit bakterielle und virusbedingte Entzündungen begünstigen; bei einer fortgeschrittenen Austrocknung kann es zu einer Hornhauttrübung kommen, die in einer Sehminderung enden kann. Was Augen guttut: ausreichend trinken und auch mal bewusst blinzeln.
(aus: Gesundheits-Kompass der LZ 12/2022)

3 x Augenyoga

1. Reibe Deine Hände aneinander, bis sie ein wenig warm werden. Lege Deine Hände anschließend auf Deine geschlossenen Augen bis Du ein angenehmes Gefühl verspürst.
2. Schaue abwechselnd nach oben zwischen Deine Augenbrauen und anschließend nach unten zur Nasenspitze. Nach einigen Wiederholungen mache eine kleine Pause. Schließe die Augen. Bewege im Anschluss die Augen abwechselnd von rechts nach links. Wiederhole auch dies einige Male.
3. Suche Dir einen Gegenstand, der in der Nähe steht. Wechsel anschließend den Blick von diesem Gegenstand zu einem Objekt weiter weg. Wiederhole dies einige Male.

Rosenwurz

Wenn Du aufgrund von Dauerstress unter Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, Depressionen oder Konzentrationsstörungen leidest, kann Rosenwurz (Rhodiola rosea) helfen. Die Heilpflanze reguliert den Cortisolspiegel, wirkt stimmungsaufhellend, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und schenkt Energie. Rosenwurz gibt es in Kapselform oder als Tinktur.
(aus: Die Hormon-Balance Diät)

Rückwärts gehen

Normalerweise bewegen wir uns immer vorwärts. Doch es tut gut, einfach einmal die Blickrichtung zu wechseln und andere Muskelgruppen zu benutzen. Eine neue Perspektive einzunehmen, schult die Sinne enorm. Ein asiatisches Sprichwort besagt:"100 Schritte rückwärts bringen mehr als 1000 Schritte vorwärts." Das

Club-News

Februar 2023

Rückwärtsgehen ist vor allem bei den Chinesen und Japanern sehr beliebt. Es wird in Gruppen oder alleine geübt; Fortgeschrittene gehen sogar rückwärts die Treppen hoch. Auch in anderen Systemen, zum Beispiel im Yoga, kennt man Umkehrhaltungen und ihre positiven Auswirkungen auf den Praktizierenden. Die Übung schult die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und verbindet die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander. Sie erhöht die Vorstellungskraft und baut Muskeln auf, die beim Vorwärtsgehen vernachlässigt werden. Rücken, Knie und Hüfte profitieren; unser Hörvermögen und unser Gleichgewicht werden geschult.

Ablauf: Übe in einem geschützten Umfeld. Beginne mit kleinen, langsamen Schritten und laufe in einem großen Kreis. Vermeide, den Kopf nach hinten zu drehen und versuche zu hören und zu fühlen, wie und wo Du läufst. Mit zunehmender Praxis kannst Du dann längere gerade Strecken rückwärts gehen. Führe die Übung so lange aus, wie Du Dich dabei wohlfühlst.

(aus: happinez 02/2023)

Tag der offenen Tür im Januar

Am 13.01.2023 fand unser Tag der offenen Tür statt. **Herzlich Willkommen alle neuen Mitglieder!** Hier ein kurzer Eindruck für Dich:

Rezept: Energie-Riegel

Nimm doch mal selbstgemachte, gesunde Energie-Riegel mit ins Büro. Sie geben den richtigen Energie-Kick, wenn sich der Tag mal wieder in die Länge zieht.

150 g Haferflocken
80 g Mandeln
50 g Pekannüsse
100 g getrocknete Cranberries
50 g getrocknete Kokosstreifen
80 g getrocknete Datteln
50 g gemahlene Leinsamen
2 EL Apfelmark
1,5 EL Ahornsirup
120 g Mandelmus
1 TL Zitronensaft
eine Prise Salz

Haferflocken, Mandeln, Pekannüsse, Cranberries, Kokosstreifen, Datteln und Leinsamen in einer Schüssel vermischen. Apfelmark und Ahornsirup hinzugeben und gut verrühren. Mandelmus mit 1 TL Zitronensaft und einer Prise Salz glattrühren und unter die restlichen Zutaten heben. Masse in eine rechteckige Form geben und auf etwa 2 cm Dicke glattstreichen. Abdecken und für mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank stellen. Mit einem Küchenmesser in gleichgroße Riegel schneiden. Die Riegel sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar.

(aus: Vegan kann Jeder)

Aktionen im Februar

Montag, den 27.02.2023 findet von 19:15 – 20:15 Uhr wieder die beliebte **Klangschalen-Meditation mit Angelika** statt. Bitte anmelden……

Bis zum 07.02.2023 läuft noch der **Feldenkrais-Kurs mit Ulrike Pastoor.**

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
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de