

## Weihnachten wie immer

Weihnachten, wieder mal.  
Schon wieder Qual.  
Die Qual der Wahl.  
Mach ich es so wie immer  
und dekorier die Zimmer?  
Oder ist das zu spießig,  
mein „Retro-Hunger“ riesig?  
Ich weiß nicht recht und drum  
mach ich nicht lange rum.  
Na klar, dieser will das,  
jener kriegt dann ´nen Hass.  
Auf wen, liegt auf der Hand.  
Auf den, der sich´s getraut,  
mit allen sich´s versaut.  
Nur, weil er´s halt mal anders will,  
besinnlich, ehrlich, schlicht und still.  
Ohne Geschenke-Kauf  
und Ausgaben zuhauf.  
Stattdessen lieber chillig,  
nur Essen geh´n, nicht billig.  
Dafür mehr Zeit und Muße  
nebst Frau in schöner Bluse.  
Es könnte funktionieren,  
man müsst´ es nur probieren.  
Doch daran scheitert´s immer,  
dass Family hienieden,  
verliert den Weihnachtsfrieden.  
Vielleicht auch den Verstand,  
es liegt doch auf der Hand:  
„Mal anders“ kannst vergessen,  
denn alle sind versessen  
auf „Weihnachten WIE IMMER“

(Autor: weihnachtsgedichte.biz)



(Foto: privat)

**Hab eine schöne Weihnachtszeit und  
komme gut ins Neue Jahr. Wir freuen uns  
darauf, Dich in 2025 „mal anders“ oder  
„wie immer“ in unserem Club zu sehen!**

**Dein vital und bewegt Team**

## ÄTHERISCHE ÖLE

**Fichte** kann die Muskulatur vitalisieren und bei Erkältungsbeschwerden befreiend auf die Atemwege wirken.

**Lavendel** soll ausgleichend bei seelischer Anspannung, Nervosität und Stress wirken, sowie einen tiefen, erholsamen Schlaf unterstützen.

**Rosmarin** fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung.

**Heublumen** sind nach körperlichen Anstrengungen für ihre wohltuende und lockernde Wirkung bekannt.

**Zinnkraut** unterstützt den Hautstoffwechsel und soll gewebefestigend wirken.

**Kamille** fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen.

(aus: Reformhaus 11/2024)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

**Sei jeden Tag dankbar.**

Mache gleich nach dem Aufwachen diese kleine Übung: Bedanke Dich, dass dieser Tag Dir eine neue Möglichkeit gibt, Dich zu erfahren. Bedanke Dich bei Deinem Körper, dass er Dir treu zur Verfügung steht. Entscheide Dich, alles, was Dir an diesem Tag begegnen wird, positiv zu sehen. Manches wirst Du erst im Nachhinein als positiv betrachten können – bleibe trotzdem bei Deinem Vertrauen. Alles geschieht zu Deinem

Besten. Das Leben schenkt uns Herausforderungen, damit wir daran wachsen und reifen können.

## ÜBUNG: SUPERMANS

Lege Dich auf dem Bauch ausgestreckt auf den Boden und hebe dann gleichzeitig die ausgestreckten Arme und Beine an. Halte diese Position für 5 Sekunden und lege danach Arme und Beine wieder auf dem Boden ab. Wiederhole die Übung 5 mal. Die Übung ist super für den unteren Rücken.

Verstärken kannst du die Übung, indem du Gewichte in die Hände nimmst.

## GEWÜRZMANDELN

Für 4 Portionen:

½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gemahlener Koriander,  
½ TL gemahlener Zimt, ½ TL Cayennepfeffer, 1 EL Öl, 1 TL Honig, abgeriebene Schale einer Bio-Limette, 1 TL Meersalzflocken (plus mehr nach Geschmack), 250 g blanchierte Mandeln

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Kreuzkümmel in einer großen Schüssel mit Koriander, Zimt, Cayennepfeffer, Öl, Honig, Limettenschale und Salz verrühren bis eine kleine Portion dicke, rostfarbene Gewürzpaste entstanden ist.

3. Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten rösten (nach 10 Minuten schon einmal kontrollieren), bis sie etwas Farbe angenommen haben.

4. Die heißen gerösteten Mandeln zügig in die Schüssel mit der Paste geben. Mit dem Teigschaber kräftig rühren, bis sie dünn und gleichmäßig von der klebrigen Gewürzmischung überzogen sind und nichts mehr davon in der Schüssel haftet; das kann gut 2 Minuten dauern. Die Mandeln nach Geschmack mit Meersalzflocken würzen, dann auf einem großen Teller etwas kühlen lassen; dabei trocknet der Gewürzüberzug und die Mandeln werden hart.

Guten Appetit!

(aus: Nigella Lawson „Nigella lädt ein“)

## AKTIONEN IM DEZEMBER

**Am 06.12.2024 ab 18 Uhr bist Du eingeladen zum Klönen, Tanzen, Glühwein trinken oder mit Sekt anstoßen. Komm gerne vorbei!**

**Feldenkrais im Advent:**

Bewegungsgeschenke für Schultern und Rücken

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr  
Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

**Mit Feldenkrais ins neue Jahr**  
am Samstag, 4.1. um 14:30 Uhr