

SEELENAHRUNG -

wie Sie sich durch gesundes
Essen selbst kuriert



Sie fühlen sich oftmals ge-
stresst, nervös und unausgegli-
chen?

Mithilfe dieser 5 Tipps können
Sie Ihr Wohlbefinden steigern
und Ihre Seele aufatmen las-
sen.

„Echte“ Nahrungsmittel wie
Gemüse und Obst machen fit
und gesund und helfen Ihr
Leben gesünder zu gestalten.
Außerdem werden Sie erfah-
ren, wie wichtig es ist, Acht-
samkeit in Ihren Alltag einzu-
binden. Sowohl Ihr Körper als
auch Ihr Geist werden davon
profitieren, wenn Sie bewuss-
ter durch Ihr Leben schreiten.



Susanne Kogler
Stephanie Maier

In Kooperation mit
Anja Kraßnitzer, BSc

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Sie erreichen uns unter:
kogler.susanne@hlw.at
maier.stephanie@hlw.at

GESUND DURCH ACHTSAMKEIT



5 TIPPS

für einen achtsamen
Umgang mit Essen
und sich selbst

GESUND DURCH ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bedeutet, sich mit allen Sinnen auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Dies soll dabei helfen, mehr Stabilität, Gleichgewicht und Lebensfreude zu entwickeln oder wieder zuzulassen.



Wozu soll diese Broschüre eigentlich dienen?

Um ein gesünderes Leben zu leben, finden Sie auf den nachfolgenden Seiten ein paar alltagstaugliche Helferlein für einen achtsamen Lebensstil.

TIPP 1: LANGSAM ESSEN

Ausführlich kauen! Wenn Sie lange und bewusst kauen, wird Stress abgebaut und Sie unterstützen zugleich noch Ihre Verdauung, die bekanntlich ja schon im Mund beginnt. Da dies bei Fast Food nicht möglich ist, sollten Sie lieber zu kauintensiveren Lebensmitteln, wie Brot und rohes Obst, greifen.

TIPP 2: SICH AUF DEN GESCHMACK KONZENTRIEREN

Lenken Sie all Ihre Aufmerksamkeit mit all Ihren Sinnen auf die verschiedensten

und individuellsten Aromen Ihrer Mahlzeit. Beanspruchen Sie jeden Geschmacksnerv auf Ihrer Zunge und nehmen Sie alle Geschmäcker bewusst wahr! Jede Speise wird sich als neue Erfahrung entpuppen.

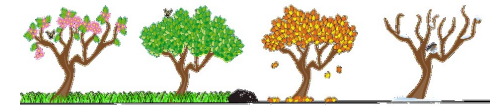
TIPP 3: ZELEBRIEREN SIE IHRE MAHLZEITEN

Essen soll nicht nur sättigen, sondern auch befriedigen! Eine gute Atmosphäre macht sowohl Sie als auch Ihr Auge glücklich - denn das Auge isst ja wie bekanntlich mit. Wenn Sie Ihre Mahlzeit bewusst schön anrichten, freut sich Ihre Seele mit. Auch ein mit Liebe gedeckter Tisch lässt alles viel wirkungsvoller erscheinen. Wenn auch noch leise und beruhigende Musik im Hintergrund läuft fühlen Sie sich sofort entspannter und können so Ihre Mahlzeit richtig genießen. Probieren Sie es aus!



TIPP 4: DEPOTENERGIE ZUM FLIESSEN BRINGEN

Um Ihre Lebenskräfte zu aktivieren, empfiehlt sich tägliches, energetisches Gehen an frischer Luft – und das bei jeder Witterung. Nehmen Sie sich für Ihren Spaziergang ungefähr zwei Stunden Zeit. Am Besten eignen sich dafür Wald- und Wiesenwege, die Sie gehen, aber auch joggen können. Nicht nur Ihr Körper profitiert davon, da Sport betrieben wird, auch Ihr Geist wird angetrieben. Zur Erfrischung nach dieser körperlichen Anstrengung eignet sich eine Wechseldusche, um das Warm-Kalt-Empfinden wieder anzukurbeln. Dies soll der Optimierung des Energieflusses im Körper dienen.



TIPP 5: DEN TAG REVUE PASSIEREN LASSEN

Am Ende des Tages können Sie die erlebten Freudenstunden gerne vor dem Schlafen gehen noch einmal an Ihnen vorbei ziehen lassen. Natürlich kann es auch schlechtere Erlebnisse an manchen Tagen geben, doch genau dann ist es von höchster Priorität, damit abzuschließen und hinter Ihnen zu lassen, um ausreichend Kraft für den nächsten Tag zu haben. Nur so kann Platz für schöne Momente im Leben geschaffen werden.



Diese Broschüre soll als Wegweiser zu einem bewussteren Leben fungieren. Es liegt an Ihnen, ob Sie die hier angeführten Tipps aktiv in Ihren Alltag mit einbeziehen wollen.

**STARTEN SIE ACHTSAM IN
DEN TAG!**