



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp

Raus aus dem Alltag – rein in die Natur

Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.

Josef Hofmiller, Schriftsteller und Lehrer

Verpassen Sie nicht die vielen wunderschönen und wohlthuenden Momente! Genießen Sie den Duft des Grases, die bunten Blumen, die Wälder, die Berge, das Wetter!

Warum wandern? Hier einige gute Gründe:

- ☑ Sie üben sich in Achtsamkeit. Jeder Schritt zählt. Die Mischung aus Konzentration und Entspannung wirkt beruhigend auf Ihre mentale Gesundheit.
- ☑ Man kann zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort wandern. Sie müssen auch nicht gleich mit dem Dachstein beginnen. Ein schneller Spaziergang oder eine kleine Wanderung in Ihrer Umgebung ist schon ein Anfang. Mit der Zeit kann die Intensität gesteigert werden.
- ☑ Wandern ist eine gute Möglichkeit, um Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen.
- ☑ Eine Wanderung kann Sie an Ihre Grenzen bringen. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und Sie haben das Gefühl etwas erreicht zu haben. Mit dieser Erfahrung stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein.
- ☑ Wandern hilft Ihnen Stress abzubauen, besser zu schlafen und das Wohlbefinden zu fördern.



Fotocredit: Richard Lürzer

