



Ein bewusster Winterspaziergang.

Bewegung tut so gut. Insbesondere spazieren an der frischen Luft, vielleicht sogar in einer schönen weißen Winterlandschaft.

Wir möchten Sie einladen, heute mal einen bewussten Spaziergang zu machen. Ob es nun die übliche Strecke zum Bus ist, eine Runde durch den Wald oder über einen Bergkamm.

Achten Sie bei Ihrem Spaziergang mal auf Ihre Körperhaltung, strecken Sie sich, machen Sie sich groß. Atmen Sie beim spazieren mehrmals ganz bewusst tief ein und aus.

Verlängern Sie bewusst Ihre Schrittlänge und beobachten Sie was das mit Ihnen macht?

Nehmen Sie diese spürbaren Veränderungen mit und genießen Sie die Aktivität.