



Gesundheitsnewsletter

Dezember

im Rahmen des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



einfache Yoga-Übungen zur Entspannung inkl. Würfelvorlage zum selberbasteln



Ein Rezept für einen Salat voller Geschmack und Vitamine für die Winterzeit.

*Flocken tanzen leis vom Himmel.
Schritte quietschen froh im Schnee.
Die Kinder freuen sich wie immer,
an diesem weißen Zaubermeer.*

(Monika Minder)

Anleitung für die Yoga-Übungen:

1. Das Kind



Du kniest auf dem Boden. Dein Oberkörper liegt auf deinen Oberschenkeln. Du legst deinen Kopf am Boden ab. Bleib so einige Zeit ruhig liegen. Atme entspannt ein und aus.

2. Der Baum



Du stellst dich auf ein Bein. Dein anderer Fuß berührt dein Knie. Versuche:

- ganz still stehen bleiben, ohne eine Bewegung
- rechts und links abwechseln

3. Der Hase



Du kniest auf dem Boden. Dein Oberkörper liegt auf deinen Oberschenkeln. Du faltest deine Hände hinter deinem Rücken. Dann streckst du deine Hände nach oben.

4. Der Tisch



Du sitzt auf dem Boden. Du stützt dich mit den Händen am Boden ab. du drückst den Po vom Boden weg, so dass dein Bauch gerade ist wie ein Tisch. Versuche den Tisch einige Sekunden gerade zu halten.

5. Die Katze



Deine Handflächen und Knie sind auf dem Boden. Halte den Rücken gerade. Dann machst du den Rücken rund, der Kopf geht zwischen die Arme, du schaust zu deinem Bauch. Das sieht aus wie ein Katzenbuckel.

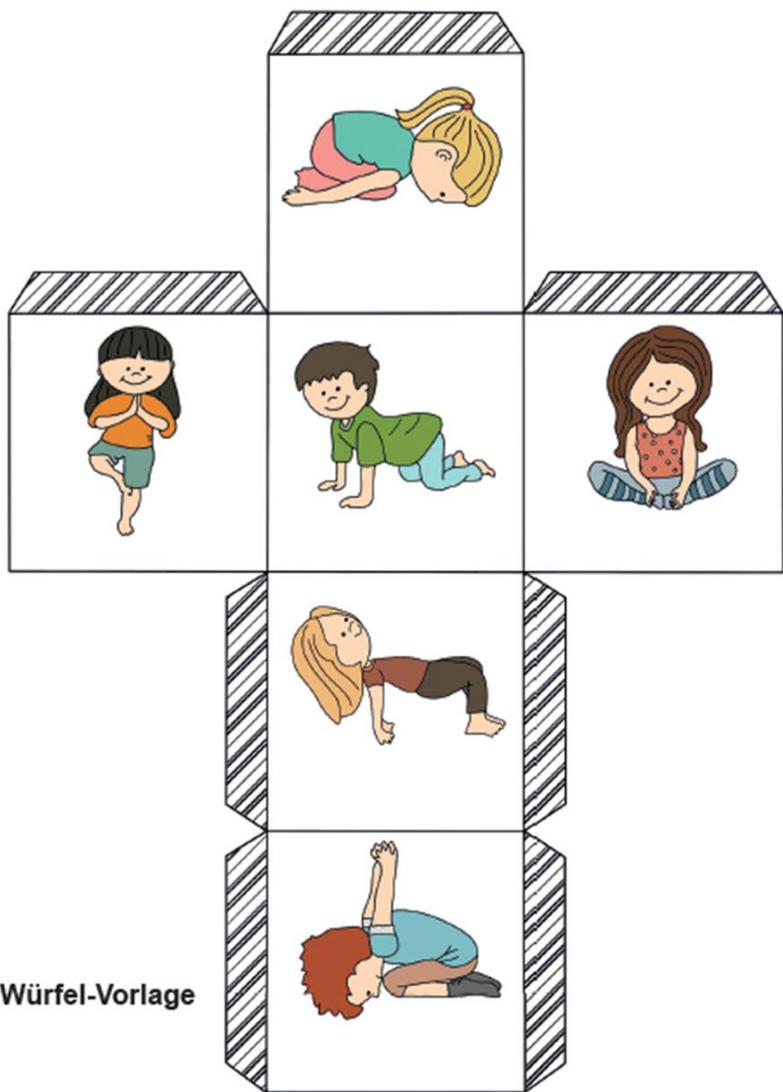
6. Der Schmetterling



Du sitzt auf dem Boden Deine Fußsohlen berühren sich. Deine Knie zeigen nach außen. Du legst deine Hände um deine Füße. Versuche den Rücken gerade zu halten.

Quelle: Malbuch „Meine Gefühle und ich“; Hsg.: Geschäftsstelle der Landesgesundheitskonferenz Thüringen, Weimar, Dezember 2020

Sie möchten noch mehr für Ihre Gesundheit tun? Sprechen Sie gerne Ihren zuständigen Berater im Jobcenter an! Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung.



Fruchtiger Wintersalat – strotzt vor Vitaminen

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 3 säuerliche Äpfel
- 4 Karotten
- Saft von ½ Zitrone
- Schnittlauch
- 1 Hand voll Walnüsse, grob zerkleinert
- (Walnuss-)Öl, Essig (wenn vorhanden fruchtig, z.B. Apfel-, Himbeer- oder Granatapfel)
- Salz und Pfeffer



Den Rotkohl mit einem geeigneten scharfen Messer längs halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl dann vierteln.

Nun die Hälfte des Kohls mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. Der restliche Kohl lässt sich in ein feuchtes Küchentuch gehüllt im Kühlschrank mindestens zehn Tage aufbewahren.

Die Möhren und Äpfel schälen und in feine Streifen schneiden/ hobeln. Die Äpfel mit dem Saft einer halben Zitrone mischen, damit sie nicht braun werden.

Den Schnittlauch fein schneiden. Den Kohl mit den Äpfeln, den Karotten, dem Schnittlauch und den Walnusskernen mischen.

Aus dem (Walnuss-)Öl, dem Fruchtestig sowie Salz, Pfeffer und ggf. ein klein wenig Zucker das Dressing mischen und über den Salat geben. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.