

Positiv gestimmt durch die 4. Jahreszeit

Kennst Du das vielleicht? Du fühlst Dich im Herbst müde und erschöpft! Spürst im gesamten Körper und Deiner Seele, dass die Tage kühler und kürzer werden! Wünschst Dir Sonne und Wärme! Der Herbst- bzw. Winter klopft an.

Hier ein paar Inspirationen, wodurch Du die 4. Jahreszeit gesund und glücklich erleben wirst:

- 1) **Erinnere Dich ganz bewusst, wie der letzte Winter durch den Frühling abgelöst wurde. Was konntest Du zuerst erkennen und erleben? (Die Sonne, die ihre Kraft entwickelt, Frühblüher stecken ihre Köpfe aus dem Boden, das helle Grün in den Baumwipfeln, der Himmel, der eine andere Farbe bekommt...)**
- 2) **Stehe morgens auf und schüttele Dich. Hierzu hebst Du die Fersen in sehr kurzen rhythmischen Impulsen hoch und lässt sie kontrolliert wieder auf den Boden fallen (fast wie schnelles Hüpfen). Mache dies ca. 1 1/2 Minuten und lasse dabei Deine Arme und Schultern locker schlackern. Wenn Du magst, kannst Du Tennisbälle als Trampolin unter Deine Versen platzieren. Bleibe danach ca. 15 Sekunden stehen und spüre nach. Was fühlst Du? Magst du noch Mal?**
Hüpfen fördert in uns die Glückshormone. Die „Hüpferei“ führt zur Freisetzung von Serotonin – dem Botenstoff für gute Laune. Praktizierst Du diese Übung, signalisierst Du deinem Körper, dass er hüpfet. Er freut sich. Du kannst die Hormonproduktion noch mehr ankurbeln, wenn Du bei der Übung lächelst.
- 3) **Immer wenn die Sonne scheint, stelle oder setze Dich ihr für einige Minuten entgegen und genieße das Licht und schenke ihr ein Lächeln. Fühle die leichte Wärme, die sie mit sich bringt. Atme bewusst ein und ganz langsam aus und rieche die klare Luft.**
- 4) **Ein Herbst- oder Winterspaziergang kann bei jedem Wetter eine Freude sein. Buntes Herbstlaub, glitzernde Tautropfen und/oder Schnee der sich im Winterlicht darstellt. Nehme die Umgebung mit den Augen so wahr und scanne sie. Was gefällt Dir besonders? Vielleicht möchtest Du ein Foto knipsen und es Dir regelmäßig anschauen und das schöne Gefühl erneut hervorrufen.**

Vitamin D ist ein „Stimmungsaufheller“ und aktiviert unser „Immunsystem“. Es reguliert u.a. unsere Aktivitätsimpulse, unsere psychische Verfassung und unser Wohlbefinden. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass im Herbst und Winter ein unbedeckter Aufenthalt von durchschnittlich 120 Minuten im Sonnenschein ausreichen würde, den Vitamin D Haushalt zu befriedigen.

- 5) Treffe dich mit Freunden oder Nachbarn auf ein Heißgetränk oder zu einem Plausch. Gerade im Winter trifft man sich draußen eher selten. Spontan oder geplant ist ein gemeinsames Gespräch Balsam für die Seele.
- 6) Sammle Herbstfrüchte und Blätter und dekoriere damit Deinen Wohnraum. Vielleicht findest Du kreative Ideen.

Schnell umgesetzt: Lege Deine gesammelten Herbstschätze auf einen größeren Teller und stelle eine Kerze in die Mitte. Bei Kerzenschein wirst Du an das Sammeln und den schönen Spaziergang erinnert.

- 7) Kochen und backen mit winterlichen Gemüsen, Früchten und Gewürzen. Saisonale Gemüse und Salate wie z.B. Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing und Grünkohl und natürlich Feldsalat versorgen unseren Körper mit Vitamin C. Zimt, Nelken und Vanille verströmen ihren Duft und Ingwer und Kardamom wärmen uns von innen. Kreiere mal was Neues und verwöhne Deine Geschmacksknospen.

Eine Vitamin D reiche Ernährung versorgt zusätzlich Deinen Körper und Geist mit Energie (z.B. Fisch, Eier, Pilze).

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Freude.

Teile gerne weitere Anregungen und Ideen auf meinem Facebook oder Instagram-Account.

Deine Carina