



Harald Schenk

## Das universelle Erfolgs-Coaching für Ihre Stress- und Lebens-Qualität

„Adler-News“ Herbst  
„Herbstzeit – Bewegungszeit“

Ist es nicht wunderbar, wie sich der Sommer verabschiedet?

Ich hatte in den letzten Tagen das Vergnügen, noch einmal einen kleinen Ausflug in die Berge machen zu dürfen. Morgens leichter Frost, dann die Kraft der wärmenden Sonne, ein buntes Herbstlaub und auf den Bergspitzen leuchtet schon der Schnee – ohne Worte.

Lassen Sie mich die Übergangszeit zum Anlass nehmen, Sie an etwas Gutes zu erinnern:

### An die „Apotheke“ in Ihrem Körper.

Der Schlüssel zu Ihrer „Körper-Apotheke“ heißt „Bewegung“.  
Wenn Sie in der Übergangszeit, Ihre Muskeln ausreichend in Schwung bringen,  
können Sie sich viele Medikamente sparen.

Genügend Muskelaktivität hilft, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck, Übergewicht,  
Depression und andere schlimme Krankheiten zu verhindern.

Weil durch Bewegung Endorphine gebildet werden,  
haben Sie weniger Schmerzen und sind **stressresistenter**.

Ihr Selbstwert- und Glücksgefühl steigt und Sie sehen besser aus.

Dabei muss es kein wöchentlicher Marathon sein.  
Auch kleine Muskelübungen z. B. am Arbeitsplatz erreichen eine ganze Menge.  
Denken Sie an unsere Dehn- und Streckübungen.  
Im Anhang unserer Seminarmappe sind ein paar dieser Übungen zusammengefasst.

### Noch ein Tipp für zwischendurch:

Stellen Sie beim Sitzen Ihre Füße abwechselnd auf die Ferse und dann auf die Spitze.  
So setzen Sie Ihre Venenpumpe in Betrieb.

Lassen Sie die Schultern kreisen und spüren Sie die wohltuende Wirkung.  
Spannen Sie im Wechsel die Gesäßmuskeln und die Rückenmuskulatur an...

So bleiben Sie in Schwung und in Ihrer Gesundheit.

Auch in der bevorstehenden kalten Jahreszeit schenkt uns die Natur unendlich viele  
„Gesunderhalter“ und damit „Stress-Reduzierer“. Achten Sie auf Ihre Bewegung und auf  
eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Erfolg hat wirklich nur drei Buchstaben: **TUN** ;-).

Herzliche Grüße  
Ihr

Harald Schenk...  
...Ihr Trainer für Freude & Gelassenheit ☺