

Hut ab vor den  
Krebspatienten!  
Das große  
Interview

# GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!

SEITE 09 SEPTEMBER 2021 € 3,-

## JUNGBRÜNNEN

Mit den richtigen  
Nahrungsmitteln  
länger aktiv bleiben.

## SCHMERZFREI

Ohne Beschwerden  
sporteln mit Tipps  
vom Facharzt.

## KNEIPP DICH FIT

Die altbekannte  
Wassertherapie liegt  
wieder voll im Trend.

# ECHT SCHLAU, DIESE KIDS!

SO GELINGT DER SCHULSTART. KINDERYOGA FÜR  
EIN STARKES ICH. RICHTIGE HILFE BEI ADHS.



# Schon wieder alles vorbei?

Nein, das muss nicht sein. Sie können mit Ihren Erinnerungen die Urlaubsenergie noch lange nutzen! Kein Moment ist zu unbedeutend, um bewahrt zu werden. Auch wenn Sie heuer vielleicht keine große Reise gemacht haben, sollten Sie die kleinen Auszeiten würdigen. Nur so können Sie genügend Energie aus dem Urlaub in den Alltag mitnehmen.

Natürlich müssen Sie jetzt wieder „frisch gestärkt“ die erforderliche Leistung erbringen, es geht aber darum, sich Ihre Kräfte einzuteilen.

## Nutzen Sie den neuen Schwung

Gehen Sie positiv und mit Freude an die Arbeit heran, nutzen Sie Ihren neuen Schwung und bringen Sie Ideen ein!

Haben Sie ja kein schlechtes Gewissen, wenn die Kollegen Ihnen vorjammern, wie viel Stress sie hatten und wie viel in Ihrer Abwesenheit zu tun war.

Lassen Sie es trotzdem langsam angehen und setzen Sie Prioritäten, indem Sie anfallende Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit sortieren, überarbeiten Sie sich nicht gleich am ersten Tag.

Natürlich brauchen wir auch wieder Zeit, um uns an einen mehrstündigen Arbeitstag nach dem Urlaub zu gewöhnen. Deswegen ist es wichtig, dass Sie unbedingt Pausen einhalten. Schauen Sie sich in ruhigen Momenten schöne Fotos an oder erinnern Sie sich zurück an erholsame Situationen.

Teilen Sie Ihre entspannten Erinnerungen mit Kollegen und Freunden: Erzählen Sie von Ihren Erlebnissen, zeigen Sie Ihre Lieblingsbilder her und hängen Sie auch an Ihrem Arbeitsplatz welche auf. So bewahren Sie Ihr positives Urlaubsfeeling länger.


## Glücksmomente einatmen

Mit dieser Übung können Sie sich auch zuhause in Ruhe Urlaubsgefühle zurückholen, indem Sie Glücksmomente einat-

men und den Stress, den Sie untertags hatten, ausatmen. Dabei ist wichtig, dass Sie dies mit lautem Ton tun.

Denken Sie beim Einschlafen oder beim Ausruhen zuhause auf der Couch an einen schönen Augenblick im vergangenen Sommer zurück und genießen Sie ihn. Träumen Sie vom kommenden Urlaub!

Planen Sie am besten bereits Ihre nächsten freien Tage oder Ihren nächsten Kurztrip, auch wenn Sie erst gerade zurückgekommen sind. Die Vorfreude, wie wir wissen, ist die größte Freude und steigert die Motivation.

Stellen Sie sich lustvoll den aktuellen Aufgaben und nutzen Sie frisch erholt Ihre Kreativität! 



**Mag. Majda Moser** ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin. [www.majda-moser.com](http://www.majda-moser.com)  
Persönliche Fragen unter der Mehrwertnummer: 0900 529 225 (2,17€/Minute) oder an: [office@majda-moser.com](mailto:office@majda-moser.com)  
Terminanmeldung +43 664 356 8048