

*„Was geht mir
durch den Kopf?“*

40 Tage – FASTENZEIT

Das persönliche Trainingsprogramm

*„Was bewegt
mein Herz?“*

40 Tage – Eine Zeit der Besinnung,
sich neu zu orientieren und auszurichten,
neue Gewohnheiten einzuüben, um sich selbst
Gutes zu tun! Nütze die Chance und setze deine
ganz persönlichen Ziele für Körper, Geist und Seele!

„Weniger ist mehr“,
wenn du deine Ziele genau formulierst
und sie konsequent umsetzt!
Das Wichtigste aber ist,
dass du ehrlich zu dir selbst bist!
Wähle von den Anregungen etwas aus,
oder formuliere deinen speziellen Vorsatz!

*„Was liegt mir
im Magen?“*

**„Besinne dich – wer du bist
und entdecke dein Potenzial!“**



“Achte auf deine Gedanken!”

RUHE

Regelmäßig länger schlafen
Handypausen einlegen
Orte der Stille aufsuchen
In Stille auf den Atem achten

KONZENTRATION

Malen eines Mandalas von außen nach innen
Rätsel, Sudoku oder Zauberwürfel lösen
Im Unterricht aufpassen
Hausübungen nicht unterbrechen

BILDUNG

Lesezeiten festlegen
Interessante DOKUs schauen
Weniger Computer spielen
Positive Lebensberichte lesen



“Höre auf dein Herz!”

SELBSTLIEBE

Sich pflegen
Zeit für positive Zusprüche
Selbstliebemeditation anhören
Sich bei Kerzenlicht im Spiegel betrachten

BEZIEHUNG

Jemanden Zeit schenken
Freundschaften pflegen
Sich gegenseitig unterstützen
Mitmenschen Fehler verzeihen

GEBET

Rituale einüben
Regelmäßig beten
Eine Kirche aufsuchen
DANKE sagen



“Spüre deinen Körper!”

ERNÄHRUNG

Fleisch < Gemüse
Süßigkeiten < Obst
Zuckersäfte < Wasser
Fertigprodukte < selber kochen

BEWEGUNG

20 Liegestützen oder 30 Kniebeugen
Regelmäßig Gehen, Laufen oder Radfahren
Im Hallenbad schwimmen
Den Schulweg nützen

ENTSPANNUNG

In der Sauna schwitzen
Ein Schaumbad nehmen
Auf der Couch chillen
Die Sonne genießen

