

KLEINE SCHRITTE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Drei sanfte Impulse aus
Bewegung, Entspannung und Ernährung.



Wohlbefinden entsteht selten von heute auf morgen.
Oft sind es kleine, bewusste Veränderungen, die im Alltag Platz
finden und langfristig Wirkung zeigen.

Heute lade ich dich dazu ein, innezuhalten und drei einfache
Impulse kennenzulernen – aus
Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern.
Sondern darum, einen ersten, machbaren Schritt zu gehen –
in deinem Tempo, passend zu deinem Alltag.

Nimm dir das heraus, was sich für dich stimmig anfühlt.
Alles andere darf warten.

IMPULS 1

Bewegung - Den Körper sanft aktivieren

Bewegung muss nicht anstrengend oder zeitaufwendig sein, um dem Körper gutzutun.

Schon kleine, bewusste Bewegungen im Alltag können:

- Verspannungen lösen
- die Durchblutung fördern
- das Körpergefühl verbessern

Kleine Übung für zwischendurch (2–3 Minuten)

- Stelle dich aufrecht hin oder setze dich bequem hin.
- Spüre beide Füße bewusst auf dem Boden.
- Kreise langsam die Schultern nach hinten – 5–6 Mal.
- Lass die Arme locker hängen und schüttele sie sanft aus.
- Atme dabei ruhig ein und aus.

Frage zum Nachspüren:

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an – im Vergleich zu vorher?

Der Körper dankt kleinen Impulsen.



IMPULS 2

Entspannung - Zur Ruhe kommen

Im Alltag sind wir oft im „Funktionsmodus“.
Kurze Pausen helfen dem Nervensystem, wieder in einen ruhigeren Zustand zu finden.

Kurze Atemübung (ca. 2 Minuten)

- Setze dich bequem hin.
- Lege eine oder beide Hände auf deinen Bauch.
- Atme langsam durch die Nase ein.
- Spüre, wie sich der Bauch hebt.
- Atme ruhig durch den Mund aus.
- Wiederhole dies 5–6 Atemzüge lang.

Du musst nichts verändern – nur wahrnehmen.

Frage zum Nachspüren:

Was verändert sich in dir, wenn du dir diese kurze Pause erlaubst?



Ein Atemzug kann viel verändern.

IMPULS 3

Ernährung - Achtsam wahrnehmen

Ernährung ist mehr als Regeln oder Pläne.
Ein achtsamer Umgang beginnt oft mit Wahrnehmung.

Kleine Einladung für den Alltag

Wähle eine Mahlzeit am Tag (z. B. das Frühstück) und versuche:

- langsamer zu essen
- zwischendurch das Besteck kurz abzusetzen
- Geschmack und Konsistenz bewusst wahrzunehmen

Frage zum Nachspüren:

Was nehme ich wahr, wenn ich mir dafür etwas mehr Zeit lasse?

Es geht nicht darum, etwas „richtig“ zu machen –
sondern um Aufmerksamkeit.

Bewusst genießen stärkt von innen.



Vielleicht hast du gemerkt:

Es braucht keine großen Veränderungen, um etwas in Bewegung zu bringen.

Manchmal reicht:

- ein bewusster Atemzug
- eine kleine Bewegung
- ein Moment der Aufmerksamkeit

Wenn du spürst, dass du dir eine individuelle Begleitung wünschst, um für dich passende Schritte nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren, bin ich gern für dich da.

ÜBER MICH

Daniela Hartwig



Gesundheit im Alltag

Ich begleite gesundheitsbewusste Menschen dabei, ihr Wohlbefinden durch kleine, alltagstaugliche Schritte nachhaltig zu stärken – ruhig, wertschätzend und im eigenen Tempo.

 Winsen (Luhe)

 www.praevention-winsen.de

 daniela.hartwig@businessgesundheit.de

Kleine Schritte. Große Wirkung.