farmgoodies
So entsteht das Gute

ACHTSAMKEIT IN UNSICHEREN ZEITEN

Blogdatum 05.11.2020



Achtsamkeit ist eine innere Einstellung. Achtsam sein heißt, dass man sich auf das "Hier und Jetzt" fokussiert und seinen Blick verändert.
Mehr Gelassenheit im stressigen Alltag kann zu innerer Ruhe und Lebensfreude führen.
Achtsamkeit verspricht mehr Zufriedenheit und Freude im Leben.
Wenn es uns in diesen Tagen hilft, dann sollten wir alle achtsamer werden, auch wenn's aufgrund der Umstände oft schwerfällt oder sich das Gedankenkarusell viel zu schnell dreht.
Manchmal hilft es, Freude zu verschenken - an sich selbst und an liebe Mitmenschen.

Lebensfreude
Voraussetzung für einen gesunden Lifestyle ist unsere **Körpergesundheit.** Sie ist das kostbarste Gut, das wir schützen und vor allem stärken müssen. Wenn nötig durch Distanz. Aber ganz wichtig durch frische Luft und Bewegung. Und natürlich durch achtsame Ernährung. Hochwertige Lebensmittel können das Immunsystem kräftigen. Und das kann wirklich jeder brauchen.



Mehr als nur Essen
In diesem Kontext haben wir vier wunderbare Frauen kennengelernt, die wir euch gerne vorstellen würden. Unter dem klangvollen Namen **MEHR ALS NUR ESSEN** haben sich **Andrea, Vesela, Andrea** und **Martina** zusammengetan. Wie sie sagen, vereint sie die Leidenschaft für Kochen, Hülsenfrüchte, Fermentiertes und Yoga.
Wissen darüber geben sie in Retreats, Workshops und Firmenseminaren weiter.
www.mehralsnuressen.at

Achtsam essen ist besser als jede Diät
Gesunde Ernährung beginnt im Kopf. Unser Körper weiß eigentlich ganz genau, was er braucht, egal ob es um gesunde Ernährung, Bewegung oder Entspannung geht. Das Problem ist, dass wir verlernt haben, auf ihn zu hören. Doch das intuitive Essen kann man wieder lernen. Ein Grundprinzip dabei ist: Iss erst dann, wenn du wirklich Hunger hast und nicht aus Langeweile, Frust-Appetit oder Gewohnheit.
Ein Gefühl dafür bekommt man wieder, wenn man den Hunger ein paar Mal ausreizt …. Probiere es aus!

2026 © All Rights Reserved