

Entspannung im Alter

Alles im Lot – das Gleichgewicht von Körper und Geist verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Um dieses Gleichgewicht herzustellen, braucht es Entspannung, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Selbstfindung. Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten wie Spaziergänge, Freundschaften pflegen, Gartenarbeit, Lesen, schöpferische und musische Tätigkeiten, Yoga, Meditation oder andere Lieblingsbeschäftigungen helfen dabei, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Wichtig ist, dass Sie dafür Zeit reservieren. Gönnen Sie sich mindestens dreimal wöchentlich etwas Entspannung, und sorgen Sie damit für Ihr Wohlbefinden. Längerfristig trägt bewusste Entspannung zur besseren Stressbewältigung bei sowie zu gesundem und erholsamem Schlaf.

[Entspannung im Alter](#) [1]

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/entspannung-im-alter>

Links

[1] <http://graubuenden-bewegt.ch/>