

Bewegung – warum unser Körper sie braucht

Der menschliche Körper ist **nicht für Stillstand gemacht**.

Über 99 % unserer Evolution haben wir uns bewegt: gegangen, getragen, gedreht, getanzt, gesammelt, geflohen, gespielt.

☞ **Bewegung war kein Extra – sie war Alltag.**

Erst in den letzten 100–150 Jahren wurde Sitzen zur Norm.

Die Folgen kennen wir:

- steife Gelenke
- träge Verdauung
- Spannungen & Schmerzen
- Müdigkeit trotz „Ruhe“
- mentale Unruhe

Bewegung ist deshalb kein Sportthema, sondern ein Regulationssystem für:

- Stoffwechsel
- Hormone
- Nervensystem
- Emotionen
- Schlaf

Es geht nicht um „mehr leisten“,
sondern darum, dem Körper **wieder das zu geben, was er kennt**.

Das Prinzip von Bewusst-in-Balance:

„Bewegung statt Training“

- ✓ alltagstauglich
 - ✓ ohne Geräte
 - ✓ ohne Leistungsdruck
 - ✓ frei kombinierbar
 - ✓ auch bei wenig Energie möglich
-

Der Bewusst-in-Balance Bewegungs-Baukasten

1. Gehen & Walken – die unterschätzte Basis


Warum: aktiviert Stoffwechsel, Lymphe, Gehirn, Fettverbrennung

Wie integrieren:

- 10–30 Minuten täglich
- Telefonate im Gehen
- Parkplatz bewusst weiter weg

- Spaziergang nach dem Essen

 **Tipp:** Nordic Walking oder zügiges Gehen, wenn du mehr Dynamik willst

 **Suche:** „Richtig gehen Technik“, „Nordic Walking Grundlagen“


2. Hula-Hoop – sanfte Core- & Hormonbewegung

Warum: mobilisiert Hüfte, Bauchorgane, Rücken, Beckenboden

Ideal bei: Verspannungen, sitzender Tätigkeit, Zyklus- & Darmthemen

Wie integrieren:

- 5–10 Minuten nebenbei
- Musik an, Druck raus
- auch ideal als „Energie-Booster“

 **Suche:** „Hula Hoop Anfänger“, „Hula Hoop Hüftmobilisation“


3. Freestyle-Tanzen – Bewegung ohne Regeln

Warum: Nervensystem-Reset, Stressabbau, Lebensfreude

Kein Können nötig. Kein Spiegel. Kein Ziel.

Wie integrieren:

- 1 Lied am Tag
- morgens zum Wachwerden oder abends zum Abschalten
- allein, frei, intuitiv

 **Suche:** „Free Dance at home“, „Intuitives Tanzen Anleitung“

4. Yoga – Mobilität & Atem

Warum: verbindet Bewegung, Atmung & Nervensystem

Ideal bei: Stress, Verspannung, Schlafproblemen

Wie integrieren:

- 10–20 Minuten
- sanfte Flows oder Yin-Yoga
- Fokus auf Atmung, nicht auf Leistung

 **Suche:** „Sanftes Yoga Anfänger“, „Yin Yoga Entspannung“

5. Tai Chi / Qi Gong – Bewegung in Zeitlupe

Warum: stärkt Gleichgewicht, innere Ruhe & Energiefluss

Ideal für: jedes Alter, auch bei wenig Kraft

Wie integrieren:

- 5–15 Minuten
- morgens oder als bewusste Pause
- draußen oder im Wohnzimmer

🔍 *Suche: „Tai Chi Anfänger“, „Qi Gong 10 Minuten“*

6. Schwimmen – Schwerelos bewegen

Warum: gelenkschonend, ganzkörperlich, reguliert Atmung

Ideal bei: Übergewicht, Gelenkproblemen, Rückenschmerzen

Wie integrieren:

- 1–2× pro Woche
 - kein Tempo-Zwang
 - auch Aquagym geeignet
-

Wochen-Orientierung (optional – kein Muss)

- **Täglich:** Gehen + kleine Bewegungseinheit
- **2–3×/Woche:** Yoga / Tai Chi / Schwimmen
- **Zwischendurch:** Hula-Hoop oder Tanzen

👉 **Mix statt Plan.**

👉 **Hören statt zwingen.**

Der wichtigste Grundsatz

Bewegung soll **Energie geben**, nicht nehmen.

Wenn du nach Bewegung erschöpfter bist als vorher,
war es **zu viel oder das Falsche** – nicht dein Versagen.

Optionaler Abschluss für deine Website

(passt sehr gut zu deinem Stil & Vitalgespräch)

Wenn du unsicher bist, **welche Bewegung dein Körper gerade braucht**,
lohnt sich ein Blick auf das große Ganze:

Ernährung, Schlaf, Stress, Nährstoffe & Lebensstil wirken immer zusammen.

👉 *Im Vitalgespräch schauen wir genau dort hin.*