



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Sport kann nicht alles.

**Liebe koerperklug Interessierte,**

Sport und Bewegung können sehr viel. Aber sie sind **nicht immer** das Wichtigste.

Das sage ausgerechnet *ich*, als Fitness- & Wirbelsäule-Trainerin!

Abgesehen von den vielen körperlichen Gesundheitseffekten (die hier nicht das Thema sind), bieten Sport und Bewegung eine super Möglichkeit, um einen **neuen Blickwinkel** zu bekommen, um die Wertigkeiten im Leben wieder einzuordnen und **innere Ruhe** zu finden. Denn die volle Konzentration auf das körperliche Tun zu lenken, ist **eine Art der Meditation**. Wenn wir es nicht zu leistungsorientiert angehen, lassen uns Sport und Bewegung regenerieren, bringen Erdung und **körperliche Zentriertheit**.

Mich bitte nicht falsch verstehen: Faul-Sein empfehle ich nicht. Sich sportliche Ziele zu setzen, sich körperlich zu fordern, finde ich super. Ein großes Bravo dafür!

Doch oft wird der Freizeitsport zu einem (weiteren) **Leistungskampf**: Dann geht es nur noch darum, **welche Daten die Pulsuhr auswirft** über die erreichten Streckenkilometer, Schrittzahl, verbrannten Kalorien, usw.

In unserer Leistungswelt **fehlt die Bremstaste**. Für unsere (Herz-) Gesundheit ist es absolut wichtig, auf das eigene **Ruhebedürfnis** zu hören und ab und zu den Gang runterzuschalten.

Außerdem: Bewegung und Sport können bei psychischen und seelischen Themen durchaus mithelfen. Doch es lässt sich vor diesen weder davonlaufen noch diese weg-trainieren. Andauernde körperliche (Spannungs-) Schmerzen **können** auch Anzeichen von belastenden Erfahrungen, Seelenthemen oder Stressgefühlen sein. Körper und Seele sind einfach Eins.

Manchmal wäre ein zur-Ruhe-Kommen, Innehalten und eine ehrliche Innenschau viel wichtiger als leistungsorientierter Sport.



Zu diesem Thema passend, empfehle ich das Buch:

**KOMM RUNTER. RUHE LERNEN**

**von Dr. Michael Stuller**

Ausdauersportler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut



Fotos Copyright: Britta Lindenbauer

In diesem Sinne wünsche ich ein sommerliches Ausruhen, Erholung, Innehalten und vergnügtes Nichts-Tun. 😊

**Schöne Tage wünscht Britta Lindenbauer**

Mag.a Britta Lindenbauer



## **Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen**

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

