



Kreisen

1. Setze Dich aufrecht auf die Stuhl-/Sofa-/Bett-Vorderkante, Beine aufgestellt im rechten Winkel.
2. Kreise genüsslich fünf langsame Atemzüge lang mit Deinen **Schultern**.
3. Dann ebenso lang mit den **Händen**, ...
4. abwechselnd mit den **Füßen** und ...
5. mit Deinem **gesamten Oberkörper**. Dein Kopf bleibt dabei jedoch mittig über Deinem Gesäß platziert.

Wo: Sofa, Büro, nach dem Essen, Bettkante, Bus/Bahn, Wartezimmer

Bitte frage Deinen Arzt/Physiotherapeuten, ob diese Übung geeignet für Dich ist.

www.lebensfreude-akademie.net

Fingerhakln



1. Setze Dich am besten aufrecht hin (oder lümmel Dich aufs Sofa 😊).
2. Verhake Deine Finger auf Brusthöhe, Ellenbogen zeigen nach außen.
3. Ziehe Deine Hände auseinander ohne die Verhakung zu lösen und zähle bis 10.
4. Löse die Spannung für 5 sec und wiederhole die Übung ca. 5 Mal.
5. Schüttel Hände/Arme/Schultern aus.

Kombi: z.B. Kniepresse, Beinheber
Wo: Sofa, Büro, nach dem Essen, Bettkante, Dusche, Toilette

Bitte frage Deinen Arzt/Physiotherapeuten, ob diese Übung geeignet für Dich ist.

www.lebensfreude-akademie.net



Kniepresse

1. Setze Dich aufrecht auf die Stuhl-/Sofa-/Bett-Vorderkante, Beine aufgestellt im rechten Winkel.
2. Platziere ein Kissen (Pulli, Decke o.ä.) zwischen Deinen Knien.
3. Presse das Kissen mit Deinen Beinen zusammen und zähle langsam bis 10.
4. Löse die Spannung für 5 sec und wiederhole die Übung ca. 5 Mal.
5. Schüttel Deine Beine aus.

Kombi: z.B. Handpresse, Fingerhakeln
Wo: Sofa, Büro, nach dem Essen, Bettkante

Bitte frage Deinen Arzt/Physiotherapeuten, ob diese Übung geeignet für Dich ist.

www.lebensfreude-akademie.net



Rumpf dehnen + frei atmen

1. Setze Dich aufrecht auf die Stuhl-/Sofa-/Bett-Vorderkante, Beine aufgestellt im rechten Winkel, Rücken frei.
2. Verhake Deine Hände hinter Deinem unteren Rücken.
3. Presse die Schulterblätter zusammen und ziehe Deine Hände nach hinten-unten bis Du eine angenehme Dehnung im Brustkorb spürst.
4. Nimm drei langsame, tiefe Atemzüge.
5. Dann Spannung für drei Atemzüge lösen und nach Belieben wiederholen.

Wo: Sofa, Büro, Bettkante, vor/nach dem Sport

www.lebensfreude-akademie.net

Bitte frage Deinen Arzt/Physiotherapeuten, ob diese Übung geeignet für Dich ist.

Chili sin/con Carne



Zutaten:

(4 Personen als Hauptspeise)

2 mittelgroße Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

3 Stück Paprika

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

2 Dosen gehackte Tomaten

2 EL Olivenöl

400 g Sojageschnetzeltes (oder mit Fleisch: Putengeschnetzeltes)

Chili, Kreuzkümmel, Zimt
Cayennepfeffer und Jodsalz

Frische Petersilie

4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen enthäuten und fein würfeln. Anschließend die Paprikaschoten waschen, putzen und ebenso würfeln. Die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf das Öl leicht erhitzen und das Sojageschnetzelte bzw. Putengeschnetzelte darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.

Die gewürfelten Paprika, sowie gehackte Tomaten, Mais und Kidneybohnen zugießen.

Alles kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen kräftig würzen und noch ca. 10 Min köcheln lassen.

Frische Petersilie waschen, hacken und das Chili damit garnieren. Die Vollkornbrötchen dazu reichen.

Tipp: Sind weder Sojaflocken noch Putengeschnetzeltes griffbereit, einfach den Gemüse- und Bohnenanteil erhöhen – unkompliziert, deftig, lecker!

Nährwertangaben pro Portion

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballstoffe
596 kcal	47 g	9 g	77 g	26 g



Ach was?!

Dieses Tex-Mex-Gericht ist ursprünglich ein klassisches „Resteverwertungessen“ mit übrigen Fleischresten - nicht jedoch mit Hackfleisch.

Wer das Hackfleisch ersetzt, spart sich eine ordentliche Portion tierisches Fett und unnötige Kalorien

– so wird ein Chili zum gesunden und zugleich fixen Gericht.

