

Erfahre wie Du eine signifikante Veränderung in Deinem Leben erreichen kannst.

Durch Veränderung in Deinen 4 grundlegenden Lebenssäulen:

Mindset - Ernährung – Sport - Erholung

Ist nur eine dieser 4 Säulen nicht mehr in Balance zu den anderen Säulen wirst Du es an Deiner Gesundheit und Deinem Wohlbefinden merken. Gesundheit steht hier für Körperliche und geistige Gesundheit. Alle 4 Säulen beeinflussen sich gegenseitig und sind voneinander abhängig.

Burnout, Rückenschmerzen, Schlafprobleme, Unzufriedenheit, allgemeines Unwohlsein oder aber auch das Ausbleiben der eigenen Träume und Ziele sind auf ein Ungleichgewicht dieser 4 Säulen zurückzuführen. Stehst Du nach hunderten Versuchen immer wieder am gleichen Problem, versuchst du abzunehmen und es schnappt immer wieder der JoJo Effekt zu? Dreht sich Dein Karussell immer in die gleiche Richtung? Dann warte nicht und beginne jetzt mit Deiner Veränderung.

Starten wir mit dem:

Mindset

Veränderung beginnt im Kopf -da Du etwas verändern möchtest hast Du den ersten Schritt bereits getan und für Dich selbst wahrgenommen das Du etwas verändern musst oder möchtest.

Unser Mindset unsere Gedanken und unser Glaube steuert den Ablauf in unserem Körper und ist quasi unsere Schaltzentrale für unsere Bewegung oder auch für unser Nahrung und Erholung. Daher gehört das Mindset selbstverständlich zum Training des ganzen Körpers bei uns dazu. Auch das Gehirn kann und muss trainiert werden.

Kurz erklärt und ohne die Wichtigkeit und Präsenz des Themas in der heutigen Zeit komplett zu umfahren ist unser Mindset unsere eigene Bewertung aller unserer erlebten und wahrgenommenen Dinge (Erlebnisse) im Leben bis zum heutigen Zeitpunkt. Was habe ich erlebt und wie denke ich darüber, welche Erfahrungen habe ich gemacht und lasse diese Erfahrungen (Emotion und Konsequenz) in meine neuen Erfahrungen und Erlebnisse einfließen.

Einen großen Teil unserer Überzeugungen und Bewertungen unserer Erfahrungen und Erlebnisse resultiert aus unserer Erziehung und der Erziehung unserer Eltern, Großeltern und wiederum derer Eltern. (auch der Erziehung aus unserem Umfeld – Lehrer, Erzieher, Freunde, Bekannte, Verwandte, Mentoren usw.) – das heißt wir haben Überzeugungen gewonnen oder übernommen in unser Unterbewusstsein und lassen diese Vorgänge immer wieder ablaufen, weil wir uns nicht darüber im Klaren sind, wie tief im Unterbewusstsein sie sitzen und wir so unsere Realität aufbauen.

Also lass uns über Deine Vergangenheit sprechen, um zu verstehen, welche Glaubenssätze Du tief in Dir trägst, die Dich am Weiterkommen hindern oder Deine Ziele nicht erreichen lassen.

Dein Mindset und Deine Art Dinge positiv oder negativ zu bewerten oder Deine Reaktion auf Geschehenes lässt Dein Leben von einem Moment zum anderen verändern, wenn Dir das bewusst wird.

Stelle Dir zu diesem Thema einmal folgende Fragen:

- Warum arbeite ich in meinem jetzigen Job, was war der wirkliche Beweggrund?
- Habe ich eine Glückszahl – und wenn ja, warum?
- Habe ich eine bestimmte Angewohnheit – wo kommt die her und seit wann?
- Habe ich ein Lieblingstier – welches?
- Habe ich einen grünen Daumen? Wenn ja, warum?
- An was oder wen glaube ich – und warum?
- Gibt es bestimmte Sprichwörter in Deiner Familie?
- Welche Tradition ist Dir wichtig und warum?
- Gibt es ein bestimmtes Ernährungsverhalten in meiner Familie?
- Welche Verhaltensweisen hast Du, die andere in Deiner Familie auch haben?
- Wie häufig fühlst Du dich unwohl in der Woche?
- Wer ist Ihr lebendes Vorbild, wer ist Ihr Idol?

Diese Fragen sind ein Anfang, um sich unbewusste Verhaltensweisen selbst vor Augen zu führen und stellen auf gar keinen Fall ein umfassendes Coaching dar. Dennoch komme ich ins Bewusstsein, wenn ich mich mit mir und meinem Glaubens- & Erziehungssystem einmal auseinandersetze.

Ein guter Start sein Mindset zu erforschen und in eine eigene nicht übernommene Bewertung zu bringen ist folgende:

1. Tagebuch schreiben – Eindrücke und Erlebnisse festhalten (deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt) Wenn Du ein schlechtes Erlebnis einmal auf einem Blatt Papier festhältst – streiche doch mal alle Adjektive in diesem Eintrag heraus und lies Dir diesen Eintrag nochmal durch. Was stellst Du fest?

2. Neue Routine/Abläufe schaffen – verändere einmal einen Ablauf, um ihn Dir in dein Bewusstsein zu holen. (Bsp. Mache ein Bettgehritual – lese 4 Seiten jeden Abend in einem Buch, oder verändere Deine Zahnputzroutine - ziehe beim Zähneputzen abwechselnd die Beine nach oben zum Bauch – ein 3 min Workout, welches Du spüren wirst, wenn Du das ein paar Tage durchziehst)

3. Kaufe Dir ein ätherisches Öl, dass Du unbeschreiblich oder großartig findest und habe davon immer eine kleine Flasche in Deiner Tasche. Rieche daran, wenn Du gerade nicht lächeln kannst.

4. Höre binaurale Beats der Situation entsprechend, um entweder Dich zu fokussieren oder zu entspannen. Bei Fragen zu binauralen Beats kannst Du uns jederzeit kontaktieren, denn diese können Deine Gehirnwellen beeinflussen und entweder stimulieren oder entspannen.

Diese 4 Beispiele sind ein Start etwas zu verändern ohne großen Aufwand – was erreichst Du damit? Du veränderst Deinen über Jahre einstudierten Ablauf im Gehirn und Du machst dadurch neue Erfahrungen. Diese Erfahrungen bewertest Du selbst und kannst daran erkennen was bist Du bereit zu verändern, wie stark beeinflusst Dich Dein altes Glaubenssystem Dich, wie holt Dein Körper Dich in Deine Komfortzone zurück und welche

Hürde, welcher „Schweinehund“ hindert Dich am Erreichen Deiner Ziele. Gib Deinem Schweinehund einen liebevollen Namen, vielleicht einfach Dein Lieblingstier.

Für ein ausführliches Coaching und aufspüren Deiner Blockaden reicht manchmal schon 1-2 Sitzungen im Coaching. Melde Dich gerne unter www.core4you.eu

Ernährung

Dein Körper (-inkl. Gehirn) braucht Informationen (Nahrung) um funktionieren zu können. Beim Thema Mindset haben wir uns bereits über übernommene Traditionen und Glaubenssätze Gedanken gemacht und wir werden beim Thema Ernährung feststellen, wie eng diese beiden Themen oftmals zusammenhängen.

Grundlegend muss einmal betont werden, dass es keine perfekte Ernährung für alle Menschen gleichzeitig gibt – das ist ein Naturgesetz und wir tun gut daran, dieses zu beachten. Dennoch schieben wir die Schuld über unser Unwissen und die Konsequenzen falscher Ernährung immer wieder auf die Nahrungsmittelindustrie und die Politik oder auf unsere Lebensumstände.

Zum Thema Ernährung weiß leider weniger als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland wie der eigene Körper funktioniert und welche Nahrungsmittel er ganz individuell braucht und warum. Auch in einer Familie leben meist 2-6 Personen unter einem Dach, die allesamt unterschiedliche Ernährungsformen und Zeiten benötigen.

Sind Fehlfunktionen im Körper am Werk in Form von Erkrankungen ist der Gang zum Arzt meist obligatorisch und erwartungsvoll an diesen. Die Behebung der Ursache, in den meisten Fällen falsche Ernährung, wird zu oft durch Medikamente umgangen.

Nun um eine Veränderung zu schaffen und vielleicht auch Lebensziele zu erreichen ist die Ernährung Grundlage und immens wichtig.

Hormone zum Beispiel sind ein essenzieller Bestandteil in unserem Körper und wird grundlegend mit über die Ernährung reguliert. Des deutschen Lieblingsgetränk, der Kaffee wird aus genau diesem Grund getrunken. Ein Noradrenalin Anstieg lässt sie hellwach sein und maximale geistige Leistungsfähigkeit abrufen. Was wenn Kaffee aber die Aufnahme anderer Spurenelemente verhindert, die Du gerade nötiger brauchst, weil Du Eisenmangel hast und sportlich extrem aktiv bist? Hier ist Wissen, Erfahrung und Umdenken gefragt.

Unsere Nahrung enthält Informationen (in Form von Mikronährstoffen), die unsere Stoffwechselaktivität reguliert und aus diesem Grund sind einige Menschen schlank, andere wiederum schauen nur ein Stückchen Kuchen an und nehmen gefühlt zu. In Deiner Kombination mit Bewegung frage ich Dich, welche Informationen (Nahrung) gibst Du Deinem Körper? Welche Mikronährstoffe und Makronährstoffe gibst Du in welchem Verhältnis Deinem Körper?

Wieviel Informationen hast Du über Deinen Körper und die Nahrungsmittel die er individuell (nicht Dein Mann, Deine Eltern oder Kinder) braucht?

Hier stelle Dir selbst folgende Fragen:

- Welches Organ ist in Deinem Körper länger? Dünndarm oder Dickdarm? -und wozu ist das wichtig?
- Mit welchen Gewürzen versorgst Du nicht nur Deinen Geschmack, sondern alle Organe zur Lebenserhaltung?
- Welche Nahrungsmittel stimulieren Deinen Hormonhaushalt?
- Warum ist vegane Kost für Kinder suboptimal?
- Warum darfst Du beim Abnehmen trotzdem Zucker essen?
- Was bewirkt eine kurze Hungerphase in Deinem Körper?
- Warum ist der JOJO-Effekt nicht der Nahrung allein geschuldet?
- Warum kommen so viele Hauterkrankungen in den letzten Jahren vor und was hat das mir der Nahrung zu tun?
- Warum ist Fleisch (wir nehmen Abstand von Massentierhaltung) die schnellste Nährstoffversorgung für den Menschen?

Ein einziges Lebensmittel kann schon eine Störung in Deinem Stoffwechselsystem hervorrufen oder Dich an Deinen Zielen hindern. (Denke an die Allergien auf Milch, Obst und Nüsse vielleicht bist Du selbst betroffen) Eine unausgeglichene Nahrungszufuhr kann beispielsweise Deinen Hormonspiegel signifikant verändern und Dich in ein Burnout oder Depression fallen lassen. Dieser Fall tritt oft bei Schnellveganern ein, die nicht zusätzlich supplementieren und der Vitamin B Haushalt und Eisen in den Keller fällt.

Hier hast Du 4 Möglichkeiten erster Veränderung in Deiner Ernährung, um Dich Deinem Ziel näher zu bringen:

1. *Nimm positive Nahrungsinformationen zu Dir (Bsp. Massentierhaltungsfleisch!!!, Bio) gehe frisch einkaufen, lieber öfter und frisch als einmal viel.*
2. *Befasse Dich mit fasten – überlege welche Art des Fastens (Kurz hungerphase) ein Beginn Deiner Veränderung sein kann (Arbeitszeiten und körperliche Konstitution beachten, Krankheiten ausschließen)*
3. *Schaue welche Lebensmittel Dir einen Nährwert geben, wenn Du Sportler bist, hast Du einen höheren Bedarf an gewissen Nährstoffen als eventuell Dein Partner oder sogar Deine Kinder.*
4. *Vermeide Lebensmittel die industriell hergestellt sind (es ist unsere ureigene Aufgabe Lebensmittel selbst herzustellen. Es gibt nahezu keine Lebensmittel aus der industriellen Fertigung ohne chem. Zusätze oder haltbarmachende Stoffe.*
5. *Zum Thema Supplementierung NEM und Proteinen kontaktiere uns gerne unter www.core4you.eu und schreibe uns eine Mail. Wir helfen Dir gerne weiter bei Nahrungsumstellungen.*

Ein interessanter Punkt, den ich gerne anführe, ist folgender: Solltest Du in einem Lokal essen gehen, achte doch einmal darauf, ob das Essen ein *Erlebnis* ist (welche Informationen) Du dort aufnimmst oder ob es eine Massenabfütterung ist. Hier kann man den Unterschied in der Qualität der Lebensmittel zwischen „all you can eat“ Buffett oder einem mit Liebe geführten Restaurant sehen. Ich esse selten ein Steak in einem Restaurant, welches ich nicht kenne oder nicht klar deklariert ist, dass es Bio- oder Weidequalität hat.

Unsere berufliche Expertise ziehen wir unter anderem aus der Spitzenhotellerie und Gastronomie und es hat einen sehr bedeutenden Eindruck hinterlassen, warum Spitzenköche (unter anderem wie ich ihn kennenlernen durfte Tim Raue) so penibel genau ihre Küche pflegen, und qualitativ hochwertige Nahrungsmittel zubereiten. Das nötige Vertrauen zum Koch erhältst Du dann dadurch das der Koch sich persönlich an Deinem Tisch informiert, wie es schmeckt.

Erholung

Erholung ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wird in unserer Leistungsgesellschaft zu oft und ungerechterweise als faul oder unproduktiv abgetan. Zu Unrecht bringt unser Leistungsanspruch oder überzogene Erwartungen unser Gehirn und unseren Körper aus der Balance bis hin zu Burnout oder Depressionen.

Beide Beispiele stehen stellvertretend für Überbeanspruchung von Gehirn und Körper. Was war zuerst überlastet? Gehirn oder Körper? Die Symptome sind oft so verschwommen und untrennbar das nur eines sicher ist: Zu viel Leistung/ Bewegung ohne Entspannung machen krank und unsere Speicher (Muskeln, Knochen und Gewebe in Kopf und Rumpf) leer.

Muskelkater ist ein Beispiel für Überbeanspruchung / Reizung des Körpers an der entsprechenden Stelle und sollte mit Trainingspause ergo Regeneration belohnt werden. Bei entsprechender Erholung in Balance zum Training werden ein Muskelaufbau und Fettabbau gefördert und somit stellt die Erholung ein wichtiges Detail in Deiner Veränderung dar.

Overthinking (gesteigerte Gedankenaktivität, Gedankenkarussell) und Schlaflosigkeit sind Beispiele für gesteigerte Aktivität oder Überbeanspruchung des Gehirns und kann ohne Entspannung krank genauso machen.

Die richtige Erholung gehört in Deine Lebensveränderung.

- Welches Bild verbinde ich im Kopf mit Urlaub?
- Wann erlebte ich dieses Bild das letzte Mal in der Realität?
- Wieviel Zeit nehme ich mir für einen Tages – Reset – mache ich Pause zwischendurch?
- Wann gönne ich mir mal eine Massage?
- War der letzte Besuch bei meiner Familie Erholung oder Stress? Ehrlich?
- Was ist für mich Erholung?
- Bin ich morgens ausgeschlafen bzw. erholt oder krieche ich nur dank Kaffee aus dem Bett?
- Was bewirkt Musik bei mir?
- Zucke ich zusammen oder bin schreckhaft?
- Kann ich im Einkaufszentrum noch die Geräusche ertragen?
- Welche Sinne sind bei mir betroffen und zeigen Überlastungssymptome? (sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen/tasten)

Erholung bedeutet nicht nur kostspielig in den Urlaub zu fliegen, sondern regelmäßige Reset - Phasen am Tag einzurichten und aufgenommene Informationen (Nahrung, Nachrichten, Informationen) zu verarbeiten. Ein Baby schläft immer wieder am Tag ein und benötigt diese Reset - Phasen, um zu wachsen – auch unser ausgewachsener Körper ist noch darauf eingerichtet diese Phasen zu benötigen, um alles Erlebte zu verarbeiten körperlich wie geistig, um neue Zellen zu produzieren. Passiert das nicht haben wir wieder ein

Ungleichgewicht und es entsteht ein Stau, sogenannte Blockaden im Körper, die sich manifestieren können in Krankheiten und Unausgeglichenheit. Auch hier ist der Gang zum Arzt dann meist obligatorisch und erwartungsvoll. Schlafmittel, Antidepressiva oder Kuraufenthalte werden dann als Symptombehandlung genutzt, ohne die wahre Ursache, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung herbeizuführen. Wieviel Erwartungshaltung meines Umfeldes (zum Beispiel meinem Chef oder der Familie) erfülle ich eigentlich *ohne* Rücksicht auf meinen eigenen Körper zu nehmen?

Hier sind 4 erste Schritte für Veränderung für den Bereich Erholung

1. Massagen (leiste Dir regelmäßig eine entspannende Massage) – oder gebe Dir selbst eine Fußmassage (Du kannst in angenehmen Druck Deine Füße mit und ohne Öl massieren, dabei werden Deine Reflexzonen stimuliert und Du konzentrierst Dich dabei auf Dich selbst) Deine Füße stellen Deine Basis im Körper da, wann hast Du sie zuletzt in den Händen gehalten?
2. Nutze Deine Pausen am Tag, um Deine Tätigkeit zu unterbrechen und nicht durch eine andere Tätigkeit auszufüllen (Einkaufen in der Mittagspause). Schenke Dir Regenerationszeit zum Beispiel auch durch Augenschließen und Musik hören (binaurale Beats können Entspannung fördern und Gehirnwellen ausgleichen)
3. Bewusstes Atmen (4711- Atme 4 Sekunden ein, 7 Sekunden aus – das ganze 11-mal, es gibt hier weitere Techniken – dabei beachten, dass die Ausatmung länger als die Einatmung ist.
4. Spazieren gehen (vorzugweise in der Natur – Park, Wald, am See) Das Umfeld, in dem Du Spazieren gehst, hat einen Einfluss auf das Gehirn. Spazieren gehen inmitten einer Einkaufspassage ist mit vielen Geräuschen gepaart, während das Wasserrauschen oder ein Windgeräusch in den Bäumen Gehirnwellen beruhigen kann. Diese Wirkung ist nicht zu unterschätzen und ist Bestandteil der Forschung rund um die Neurowissenschaft.

Die Natur ist ein Regenerations- und Erholungsgarant für uns Menschen und das hat evolutionsbiologische Gründe. Die Natur stellt alles dar was wir für das Wachstum und den Erhalt unseres Körpers benötigen.

Selbst Kindern wird diese Erholungsphase heute fast schon dank der Leistungserwartungen entzogen. Fragen Sie sich auch für Ihre Kinder, ist mein Kind gerade faul oder was hat es zuvor erlebt und benötigt gerade Regenerationszeit und wie verbringt es diese oder was benötigt es dazu?

Für ein komplettes Regenerationsprogramm bieten wir Schlafprotokolle und Stresstests an, melde Dich gerne unter www.core4you.eu

Bewegung

Evolutionsbedingt haben wir 2 Beine vererbt bekommen, die unsere Grundbewegung des Körpers herstellen. Stelle Dir folgende Frage: Wie viele Schritte bewege ich mich am Tag? Stehen ist keine Bewegung!

Unser Körper besteht aus über 500 Muskeln, die stimuliert werden *müssen*, um Deine Gesundheit zu erhalten. Ist diese Bewegung nicht ausgeglichen oder in Balance zu Ernährung, Erholung und Mindset werden wir krank. Rückenschmerzen (falsche, zu wenig

oder zu viel Muskelstimulation) zeigen das sehr häufig oder auch das Beispiel Übergewicht bei Kindern sind ein Indiz für zu wenig und falsche Bewegung im Verhältnis zur Ernährung.

Jede Art von Bewegung ist positiv, dennoch muss die Individualität eines jeden einzelnen Menschen dabei beachtet werden.

Durchatmen bitte: Es wird niemand zum 8 km Lauf täglich animiert oder in einen Verein geschickt an deren Bewegungsaktivität man keine Lust verspürt.

Die Verbindung zum Mindset und die körperliche Konstitution und auch der Stoffwechsel werden hier individuell beachtet werden. Wir nehmen das sehr ernst, und betreuen ausschließlich individuell angepasst. Es sollte eingangs die Frage geklärt werden, wenn ich mit mehr Bewegung oder Sport beginnen möchte, woran habe ich überhaupt Spaß? Bin ich ein Mannschaftssportler? Lieber Einzelathlet oder Kampfkunst?

Übe ich eine Sportart aus, die mir nicht liegt, werde ich das nicht dauerhaft durchziehen – denke dennoch daran, dass Deine Muskulatur bewegt werden *muss*. Ohne Bewegung keine Stoffwechselprozesse, keine gesunde Zellaktivität und keine Regeneration.

- Wieviel bewege ich mich am Tag? Schaffe ich 5000, 10000 oder mehr Schritte am Tag?
- Wer oder was schränkt meine Bewegungsfreiheit am Tag ein?
- Bewege ich mich einseitig oder belaste ich nur einen Teil meiner Muskelgruppen?
- Gab es bereits Sportverletzungen oder Sportunfälle in meiner Vergangenheit?
- Welche Sportart wurde in meiner Familie bevorzugt? Habe ich auch Spaß daran?
- Wurde in meiner Familie kein Sport betrieben? Warum?
(Die Antwort „nein, weil alle in unserer Familie schlank sind“ ist Grund sich tiefer mit der Frage zu beschäftigen und nach dem Gesundheitsstand, Süchten oder gesteigerten Stress in der Familie zu schauen.)
- Was ist meine größte Angst bei Sport?

Egal welche Sport- oder Bewegungsart favorisiert wird, um die nötige Bewegung im Leben und unser Stoffwechselsystem am Laufen zu halten achte unbedingt auf die richtige Bewegungsausführung und mache jede Sportart konzentriert, um Verletzungen und Bewegungsausfälle und Unfälle zu vermeiden.

Zusätzlich sollte zu jeder Sportart ausreichend Bewegung (ohne Schwitzen) passieren, das heißt sämtliche Muskelgruppen sollten beweglich sein. Mangelnde Bewegung kann zu Einschränkungen in bestimmten Muskelgruppen führen und zum Beispiel zu Rückenproblemen führen.

Hier sind 4 erste Schritte für Deine Veränderung im Bereich Bewegung:

1. *Plane Dir 2-mal pro Woche für den Einstieg 60 min freie Zeit für Sport ein! Trage diese Zeit in Deinem Kalender fest ein und streiche alle anderen Termine, um in dieser Zeit für Deine Gesundheit zu sorgen*
2. *Suche Dir eine Sportart aus, die in der Nähe ist – eventuell in einem Verein, um in der Gemeinschaft Sport zu treiben, die Motivation mit Gleichgesinnten ist oftmals um ein Vielfaches höher und ein kurzer Anfahrtsweg umgeht Ausreden*
3. *Rufe bei einem Personal Trainer an und lasse Deine körperliche Kondition testen oder mache ein 1:1 Coaching aus, um Dir die grundlegenden Übungen in der richtigen*

Ausführung zeigen zu lassen. Oder Du lässt Dir direkt einen Plan für ein geräteloses „funktional Training“ vielleicht für daheim erstellen.

4. *Verbinde Freizeitaktivitäten mit Sport, bei dem Du Dich auch mal auspowern kannst, wenn Deine Zeit so eng getaktet ist, dass Du Familie und Arbeit unter einen Hut bekommen musst kann ein Ausflug in den Kletterpark auch mal eine Sporteinheit ersetzen.*
5. *Erledige Deinen Einkauf statt mit dem Auto hin und wieder mal zu Fuß, das klingt zwar als würden wir Euch ärgern wollen, aber schlussendlich kam früher erst die anstrengende schweißtreibende Jagd und danach das Mahl. Heute ist die Bewegung zu unserer Nahrung nur noch bis hin zum Kühlschrank, also nicht mal schweißtreibende 5 Meter innerhalb von nicht mal 1 Minute.*

Achten Sie beim Sport auf Hilfsmittel wie Geräte und auch Schuhe– Deine Sportschuhe zum Beispiel nehmen bei einigen Sportarten leider auch die Beweglichkeit und den sportlichen Erfolg. Im Fuß befindet sich ein sehr stabiler Muskel der durch falsche Schuhe die Muskeln und Bänder beeinträchtigen und aus der ursprünglichen Form / Stabilität bringen kann. Unser Gang und Halteapparat verändert sich dabei und zieht meist unwahrscheinlich und langsam Symptome von Schmerzen nach sich. Einige Sportarten sind daher sinnvoll barfuß durchzuführen, denn auch in Ihren Füßen sind Muskeln die trainiert gehören und in ihrer Bewegung nicht eingeschränkt werden sollten. Für Yogis völlig normal. Unser Ursprungsmensch hatte früher keine Schuhe wie wir sie heute ergonomisch angepasst tragen, oftmals entlasten wir damit unsere Muskeln – unser Verletzungsrisiko ist sogar höher, wenn unsere Fuß- und Beinmuskeln ständig falsches Schuhwerk tragen.

Wir bieten Functional Movement Screen Tests und Sprunggelenktests an, gerne kannst Du uns dazu unter www.core4you.eu kontaktieren.

Fitnessgeräte sind statisch – hier unbedingt mit einem ausgebildeten Trainer absprechen, was der Körper bereit ist und ob alle Muskeln, Gelenke und Knochen schon die Bewegungen erbringen oder ob diese in den letzten Jahren eingeschränkt gehalten wurden oder gar falsch trainiert wurden. Ausgebildete Trainer können das anhand spezieller Tests sehen und messen – daher bitte niemals unbeaufsichtigt an Geräte. Es ist leider noch viel zu oft der Fall das in diversen Studios die Geräte von Personen genutzt werden, die die Ausführung zu Sportverletzungen begünstigen. Ein gutes Training kann völlig ohne Geräte auskommen und die Körpermitte stabilisieren, Muskeln aufbauen und ein Bewegungsgleichgewicht schaffen.

Solltest Du Interesse an Übungen zur Stabilisierung Deiner Körpermitte haben, die Du eigenständig ausführen möchtest, melde Dich bei uns und wir zeigen Dir individuelle Übungen.

...weil mehr in Dir steckt! CORE

Nicole Maria Core

Anmerkungen:

Du hast einen kurzen Einblick in unsere Überzeugungen des COREtrain erhalten einige Möglichkeiten bekommen Deiner Veränderung hin zu gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu leben. Dabei ist ein Gleichgewicht deiner 4 Säulen, Mindset, Ernährung, Bewegung und Erholung absolut individuell und wichtig und unterstützt sich gegenseitig. Eine Säule allein zu bearbeiten ist weder ganzheitlich gedacht noch bringt es Erfolge, daher haben wir das CORE4YOU Programm erstellt, um Dir bei Deiner Veränderung zu helfen.

Es sei angemerkt, dass auch Kinder aus der Balance gebracht werden und schon vorprogrammiert ist, dass sie unzufrieden bereits in der Pubertät sind und keinerlei Erfolge einfahren können. Diese sind für Kinder aber immens wichtig, um ihre Entwicklung in eine positive Richtung steuern zu können. Daher stelle Dir die Frage, wie ist es um mein eigenes Mindset hinsichtlich, Ernährung, Sport und Erholung bestellt und was gebe ich meinen Kindern weiter – bewusst oder sogar unbewusst?

Wir erleben auch in unserer täglichen Arbeit immer wieder Spiritual Bypassing. Gemeint sind spirituelle Praktiken und Überzeugungen, die genutzt werden als Prokrastination. „Ich gehe schon 1x die Woche zum Yoga und für meine Erholung meditiere ich auch regelmäßig“. Leider nur müssen wir hier oftmals deutlich anmerken, dass das zwar eine Veränderung ist aber nicht immer zum Positiven. Yoga ist eine Lebensart, die ähnlich wie unsere Säulen in Kombination mit Ernährung, Mindset, Bewegung und Erholung gelebt wird und positive Wirkungen hat. Eine Yogastunde allein ist aber ein aus dem System gerissenes Werkzeug, genau wie vereinzelt Meditieren falsch ausgeführt. Spätestens wenn sich nichts im Leben verändert, obwohl Du spirituelle Techniken seit geraumer Zeit anwendest, nennt man das Spiritual Bypassing denn somit kann man unangenehme Wahrheiten oder seelische Verletzungen in Schach halten. Wir können Dich dazu beraten.

Zu guter Letzt: wir nehmen Abstand von Aussagen, das Leben ist einfach... wir bevorzugen, das Leben ist intensiv und kann gesund und glücklich sein wenn mit einzelnen kleinen Veränderungen die großen Erfolge geschehen.