



NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle Tipps

gesund&fit mit IRMGARD

GEORG

Die Liebe zu Tieren und der Natur teilt die Chefin des Pferderefugiums Flachenhof tagtäglich mit ihren Gästen und motiviert zu einem achtsameren Lebensstil.



1 BLICKWINKEL VERÄNDERN ...

Dies ist gar nicht so schwer – mit Yoga morgens oder abends in eine Umkehrstellung gehen und schon sieht man die Füße von unten. Versuchen Sie, Ihren Körper dabei bewusst wahrzunehmen. Die Sichtweise verändert sich dann im wirklichen Leben ganz automatisch.

2 GUTES WASSER TRINKEN

Wir haben Glück: Im gesamten Alpenraum können wir frisches Wasser aus dem Wasserhahn genießen. Das ist keine Selbstverständlichkeit!

3 Ernährung

Wir gehen auf die Wiese oder zum Bach und können gerade im Frühjahr auf unsere Wildkräuter zurückgreifen; hier ist Bauer Thomas der Fachmann. Schon sind Bachkresse und Löwenzahn in der Salatschüssel – übrigens ein Mitgrund, weshalb wir uns zu den Höfen des „Roten Hahn“ zählen dürfen!



4 MIT BEWEGUNG ...

WER KÖRPER UND GEIST AKTIV HÄLT, LEBT EINFACH LEICHTER. YOGA BIETET SICH HIER, ZUSAMMEN MIT ANDEREN FITNESSTRAININGS, AN. SPAZIEREN SIE IN DIE NATUR, GENIEßEN SIE SCHWEIGEND UND ZAUBERN SIE EIN LÄCHELN AUF IHR GESICHT.

5 DER UMGANG MIT TIEREN ...

... erfreut das Herz. Jeder, der Kontakt mit ihnen hat, weiß, wie entspannend und ereignisreich so ein Tag ablaufen kann. Ein Spaziergang mit dem Hund, ein Ausritt mit dem Pferd oder auch ein Sitzen auf der Couch mit der Katze gibt uns Menschen so viel Kraft!

STECKBRIEF

Irmgard Georg

Der Liebe wegen „ritt“ sie vom Chiemsee zum Ritten: Irmgard Georg lebt seit 32 Jahren in Südtirol auf einem Bergbauernhof mit Pferden – dem Flachenhof. Dieser ist Teil der Qualitätsmarke „Roter Hahn“ und ganzjährig für Gäste geöffnet. Georgs Credo: in Bewegung bleiben, Veränderungen wahr nehmen und sich darauf einstellen. Gästen wird neben dem Reit- und Bauernhof-Erlebnis u. a. auch Yoga geboten. Neben der Hofleitung ist Irmgard Georg als Krankenpflegerin tätig. Weitere Infos: www.roterhahn.it und www.flachenhof.it

Atmung

Ohne geht's nicht!
Mein Tipp: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.
Wie tief, wie flach, wie schnell, wie ruhig - wie atmen Sie? Nehmen Sie sich Zeit, um Atmung bewusst wahrzunehmen.

MEDITATION

Sie hilft mir, innerlich zur Ruhe zu kommen. Einfach mal hinsetzen, in eine Kerze schauen, ankommen im Hier und Jetzt. Mein Tipp: Täglich 30 Minuten meditieren, bei Stress und innerlicher Unruhe eine Stunde.