

Dies und Das

Die Sprüche hat Erika Link ausgesucht.



Wenn die Vögel singen und die Blumen ihren Duft verströmen, weiß man, wie das Paradies sein kann.

Chen Chao-Hsiu

Sei fröhlich wie die Vögelein und lieblich wie die Blüten.
So werden Gottes Engelein Dich segnen und behüten.

**Musik
heilsam
für Körper
und Seele**



Während Mozart unseren Puls und die Atemfrequenz senkt, treiben Hardrock und Technoklänge diese in die Höhe.

Schon lange ist bekannt, dass Musik Einfluß auf unser Empfinden nimmt. Bei einigen ambulanten, nur örtlich betäubten Operationen

können Patienten selbstausgewählte Musik hören.
Harmonische, leise Klänge bei Massagen helfen uns loszulassen
und zu entspannen.

Bewiesen ist auch, dass Singen die Stimmung hebt; Chorsingen
verbindet und stärkt positive Emotionen.

Wie wir selbst schon an den Schmerztagen 2016 erleben durften,
als der Musiktherapeut Markus Lohr seinen Klangschalen
wohltuende Klänge entlockte, hat das zu einer sehr entspannten
und frohen Atmosphäre geführt.

Bewegen wir uns dann noch dazu tun wir Körper und Geist etwas
Gutes. Dabei ist es egal, ob Walzer, Tango, Rock`n Roll oder
rhythmische Gymnastik, nur Spaß muß es machen. Und das macht
es, wie die Bilder von den Schmerztagen 2013 zeigen.

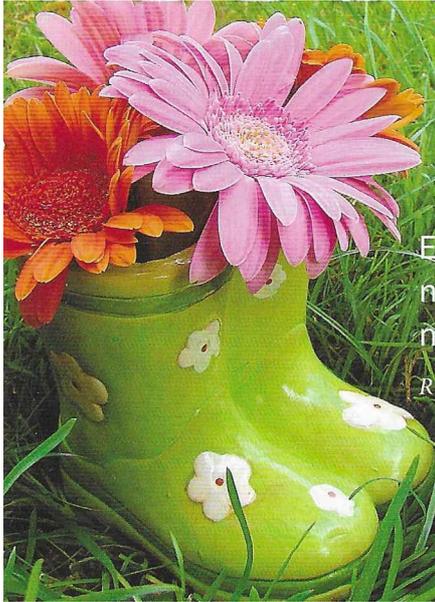


Bei den wöchentlichen
Proben haben wir oft
Tränen gelacht.

Nicht Perfektion,
sondern gemeinsame
Aktion und Freude
zählen.

Wir sollten das
unbedingt wieder
beleben.





Komplimente sind wie Parfüm.
Sie dürfen duften, aber nie
aufdringlich werden.

Oscar Wilde

Kaffee erreicht Stellen, da kommt Motivation niemals hin.

Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem
überholt werden.

Marlon Brando

TIPP

Sommerzeit - Beerenzeit

Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren – jetzt gibt es sie frisch vom Strauch. Und sie sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Ob frisch gepflückt verspeist, im Müsli oder Joghurt, als Saft oder Brotaufstrich, in Kuchen oder Torten, einfach gut!

An den Sonnen reichen, heißen Tagen **Sonnencreme** und **Kopfschutz** nicht vergessen!

Trinken ganz wichtig! Mindestens 1,5 Liter.

Mineralwasser, Frucht- und Kräutertee oder Obstschorle löschen den Durst.