

Stell dir vor, in deinem Körper wohnen Millionen kleiner **Glückshormone**. Wenn du den ganzen Tag nur still sitzt (zum Beispiel vor dem Fernseher), werden diese Hormone schläfrig und legen sich schlafen. Dein innerer Akku fühlt sich dann leer oder sogar ein bisschen „grummelig“ an.

Sobald du dich aber bewegst, passiert etwas Magisches: Du drückst bei deinen Glückshormonen auf den **Startknopf!**



Warum Bewegung für die Seele so gut ist:

1. **Stress einfach wegpusten:** Wenn du dich über eine Note oder einen Streit ärgerst, staut sich in deinem Körper eine Energie an, die sich wie Gewitterwolken anfühlt. Durch Rennen, Hüpfen oder Toben „regnen“ diese Wolken ab und dein Kopf wird wieder klar.
2. **Mut-Macher:** Wenn du merkst, dass du ein Rad schlagen kannst oder ein Tor schießt, sagt dein Kopf: „Hey, ich kann was!“ Das macht dich innerlich stark und selbstbewusst.
3. **Schlau-Effekt:** Wenn du dich bewegst, wird dein Gehirn mit extra viel Sauerstoff versorgt. Das ist wie frisches Futter für dein Gehirn – danach kannst du dich viel besser konzentrieren und hast bessere Laune.



Beispiele aus dem Alltag:

- **Der Wackel-Dackel:** Wenn du beim Hausaufgabenmachen hibbelig wirst, hüpf zehnmal wie ein Känguru durchs Zimmer. Danach sitzt das Gehirn wieder „fest im Sattel“.
- **Wut-Lauf:** Wenn du richtig sauer bist, renn eine Runde um den Block oder tanz wild zu deinem Lieblingslied. Du wirst merken: Die Wut verfliegt mit dem Wind.
- **Natur-Abenteuer:** Ein Spaziergang im Wald ist wie ein Urlaub für deine Gedanken. Das Grün der Bäume und die Bewegung helfen deinem Geist, sich zu entspannen.



REGION
**SAUWALD
PRAMTAL**

