

## Morgengymnastik

Die Gruppe soll dazu dienen, den Körper am Morgen sanft in Bewegung zu bringen. Es handelt sich um leichte Übungen, um die Gelenke zu mobilisieren, die Durchblutung zu fördern und den Körper insgesamt wach zu machen.

Bewegung hält nicht nur körperlich fit, sondern wirkt sich auch positiv auf die emotionale und geistige Gesundheit aus.

Sport und Bewegung können als körpereigene Stimmungsaufheller gesehen werden. Durch die körperliche Betätigung werden unterschiedliche Hormone im Gehirn freigesetzt, die das Wohlbefinden steigern. Diese können bereits nach 15 Minuten dafür sorgen, dass Stress ab- und demzufolge Wohlbefinden aufgebaut wird.

Regelmäßige Bewegung verbessert die Schlafqualität, die Körperwahrnehmung (inklusive unser Hunger-/Sättigungsgefühl), die mentalen und kognitiven Funktionen und damit allgemein unsere Resilienz.

Leichte und bequeme Kleidung empfehlenswert.