

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 24. September 2020 21:49

@samu Mal ne persönliche Frage: Beschäftigst Du Dich abgesehen von Meditation in irgendeiner Weise speziell mit Deinem Körper? Ich meine nicht joggen oder sowas, sondern wirklich bewusste Körperarbeit z. B. beim Yoga, Taichi, Tanzen, etc. Es gibt Leute, denen hilft es einfach nur stupide zu rennen, andere Leute brauchen aber die bewusste geistige Beschäftigung mit komplexen Bewegungen um das Hirn in andere Richtungen zu lenken.