

Die Kunst des Daheimbleibens

Unsicherheit, Einsamkeit und Langeweile: Keine Frage, Zuhause zu bleiben ging schon mal leichter. Wie Du aus der Zeit in den eigenen vier Wänden dennoch das Beste machst:

1. Einfache Dinge genießen. Der moderne Mensch ist darauf getrimmt, in Aktivität zu sein und sich über seine Leistung zu definieren. Im Alltag müssen oft auch ganz normale Tätigkeiten wie Essen schnell vonstatten gehen. Nun bietet sich die Möglichkeit, einen Gang zurück zu schalten und wieder bewusster zu handeln.

2. Zeit, sich zu sortieren. Das Bücherregal schreit seit Jahren nach Ordnung? Bestens! Jetzt ist endlich die Gelegenheit da, es aufzuräumen. „Ordnung hilft, Struktur zu finden und wirkt gut gegen Angst.“ Und auch kreative Tätigkeiten wie regelmäßiges Tagebuchschreiben, Malen oder Handarbeiten bringen den Geist in eine Art meditativen und geordneten Zustand.

3. Kontakte pflegen: Wir können telefonieren, chatten, SMS schreiben oder mit Freunden eine Videokonferenz abhalten. „Gefühle und Ängste werden erträglich, wenn wir sie teilen. Menschen bewältigen schwierige Emotionen in Beziehungen“.

Trotzdem gilt: Regelmäßig einen Schritt vor die Türe zu machen ist ebenso wichtig. „Jeder sollte die Gelegenheit zum Spaziergehen in der Natur nutzen. Wir brauchen auch Abstand von unseren vier Wänden.“



Bitte mit Abstand und in Maßen!

Schau auf dich, schau auf mich.

Alternative Sportangebote

Um Dich auch während der Zeit der Schließung der fitboutique motiviert und fit zu halten, haben wir Dir einiges anzubieten:

Ohne Anmeldung bzw. Registrierung funktionieren folgende Kanäle:

Auf www.fitboutique.at findest Du Trainingsvideos und unsere Livekurse für zu Hause.

Wenn du einen [Facebook](#) und/oder [Instagram](#) Account hast, findest unter unseren fitboutique Profilen laufend neue Übungsvorschläge, Rezepte, etc!

Seit kurzem auch diesen Newsletter!

Wir, Dein fitboutique-Team wollen uns an dieser Stelle ausdrücklich bei Dir bedanken, für Deine Solidarität, das



Verständnis und die Geduld, die Du in dieser für uns alle so schwierigen Zeit an den Tag legst!!!

DANKE - DANKE - DANKE !!!

Gemeinsam sind wir stark und dann gehört dieses Bild sicher bald wieder zum gewohnten Alltag in unserer geliebten fitboutique:



Wir wünschen Dir herzlichst,



Rezept im April

Osterstriezel



- 450 g glattes Mehl
- 1 Packung Trocken Germ
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker
- Abgeriebene Zitronenschale
- 6 EL zerlassene Butter
- 1 Prise Safranpulver
- 1/4 l Magermilch
- Etwas flüssiger Süßstoff
- 1 Ei
- 2 Dotter, davon 1 EL zum Bestreichen abzwicken
- Vanillearoma
- Rum Aroma

Mehl, Germ, Salz Zucker und Zitronenschale vermischen.

Milch leicht erwärmen, mit flüssige Butter, Süßstoff, Aromen, Ei und Dottern versprudeln. Mit dem Mehl mischen und gut abschlagen. Schüssel zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 35 Minuten), dann nochmals zusammenschlagen und in 3 Stücke teilen, auf Mehl zu Rollen formen und einen Zopf flechten.

Backblech mit Backpapier auslegen, Zopf darauflegen und nochmals gehen lassen. 1 EL Dotter mit wenig Milch vermischen und den Striczel damit bestreichen.

Backrohr auf 180° C vorheizen und Striczel ca. 15-20 Minuten backen. Mit Tuch zudecken und auskühlen lassen.

Selbstverständlich kann man auch Osterhasen, Osternester etc. aus dem Teig formen!

