

„Er saß da und tat nichts“ – von der Kunst, nichts zu tun



Haben Sie sich schon mal Minuten des Nichtstuns gegönnt? Momente in Ihrem Leben verbracht, in denen Sie keiner Aktivität nachgegangen sind? Alle Störelemente aus Sicht- und Hörweite gebracht und sich mit nichts beschäftigt?

Glückwunsch, wenn Sie die Fragen mindestens einmal mit „Ja“ beantworten konnten. Und ein Fleißbienenchen obendrauf, wenn Sie sich in der oben beschriebenen Situation eventuell noch wohlgeföhlt haben! Denn in unserer schnelllebigen, umtriebigen und mit Herausforderungen „gepfasteren“ Zeit ist es ein bemerkenswerter Schritt, alles um sich herum sein zu lassen und nur den Augenblick zuzulassen, so, wie er sich ergibt und mit nichts erfüllt ist, außer mit uns.

Den Augenblick zuzulassen heißt, keine aktive Handlung vorzunehmen, sich irgendwo hinzusetzen oder hinzulegen und zu versuchen, an nichts zu denken, keinen ablenkenden Geräuschen oder optischen Reizen zu folgen, nur zu sein – und zwar so intensiv wie möglich.

Ganz klar, es bedarf einiger Übung, um in diese Phase des Abschaltens und der Reflexlosigkeit zu kommen – aber es ist möglich. Vielleicht nicht beim ersten Mal, doch je öfter Sie sich solche kleinen Auszeiten gönnen, umso schneller werden Sie in die Erfahrung der Erholung, des Entspannens und der Kreativität kommen. Denn ein Effekt dieser meditativen Übung ist es, „dass sich unser Gehirn mangels äußerer Reize neu organisiert, das Gedächtnis sortiert und Gelebtes und Erlebtes verarbeitet werden“ (Marcus Raichle, Hirnforscher).

Wir laden Sie ein, nichts zu tun, ermuntern Sie, sich auf diese unbekanntere Reise zu begeben und einfach ein paar Minuten Ihres kostbaren Lebens im Leerlaufmodus zu verbringen – ohne erkennbaren Nutzen für Ihre Umgebung, aber mit dem Hauptgewinn für Sie persönlich!

Herzliche Tagtraumgrüße

Ihr *Alfred Biedl*



42% SPAREN
Angebot: **3,45 €**

ASS-ratiopharm PROTECT 100 mg
100 Tabletten | statt 5,97 €*



41% SPAREN
Angebot: **2,95 €**

NasenSpray-ratiopharm Erwachsene
10 ml | statt 4,97 €*
1l = 295,00 €



23% SPAREN
Angebot: **4,45 €**

24 Teemomente für die Adventszeit

24 Teebeutel mit aromatisierten und nicht aromatisierten Kräutern-, Gewürz-, Schwarz-, Grün- und Früchtetees.

H&S Adventskalender Stern Filterbeutel
24 Beutel | statt 5,75 €*

Angebot des Monats



42% SPAREN
Angebot: **12,95 €**

Ibu-LysinHEXAL 400 mg
50 Filmtabletten | statt 22,48 €*



23% SPAREN
Angebot: **14,45 €**

ASPIRIN COMPLEX
20 Beutel | statt 18,79 €*





24% SPAREN

Angebot: **12,45€**

RIOPAN MAGENGEL

20x10ml | statt 16,48€*
1l=62,25€



29% SPAREN
Angebot: **9,95€**

WEPA MEDIKAMENTEN DOSIERER 7 TAGE COMPACT WEISS

1 Stück | statt 13,95€*



23% SPAREN
Angebot: **8,45€**

Lyranda

15 Stück | statt 10,95€*



25% SPAREN
Angebot: **13,95€**

Basica Direkt Basische Mikroperlen

30 Beutel | statt 18,50€*



24% SPAREN
Angebot: **8,95€**

Mucosolvan 1 MAL TÄGLICH

10 Kapseln | statt 11,76€*



26% SPAREN
Angebot: **9,95€**

Lemocin Flurbiprofen Spray

15 ml | statt 13,47€*
1l=663,33€

Em-eukal



Angebot je: **1,95€**

Angebot: **2,45€**

Em-eukal VITAMIN SHOT sauer gefüllt, VITAMIN SHOT gefüllt oder INGWER SHOT gefüllt

je 75g | statt je 2,19€* 1kg=26,00€

Em-eukal MANUKA HONIG gefüllt

75g | statt 2,99€*
1kg=32,67€



24% SPAREN
Angebot: **14,45€**

MAGNESIUM Diasporal pro DEPOT Muskeln und Nerven + B-Vitamine

30 Tabletten | statt 18,95€*



29% SPAREN
Angebot: **22,95€**

Zinkorot 25 mg

100 Tabletten | statt 32,49€*



34% SPAREN
Angebot: **3,95€**

Acic Creme bei Lippenherpes

2g | statt 5,94€*



25% SPAREN
Angebot: **14,95€**

HYLO DUAL INTENSE Augentropfen

10 ml | statt 19,95€*
1l=1.495,00€

GEMEINWOHL-ÖKONOMIE

Unser Wert des Monats:

Menschlichkeit

Ich fühle mich mit allen Menschen verbunden. Ich trage zum Abbau von Vorurteilen bei und gehe auf die Bedürfnisse meiner Mitmenschen ein.

Was bedeutet das für uns?

Menschlichkeit ist der Kitt, der unsere Gemeinschaft zusammenhält. Wenn man erkennt, dass man die Welt durch seine eigene Brille beurteilt, dann hat man eine Chance, Lösungen zu entwickeln, die beiden Seiten gut tun.

Meditonsin® Tropfen

35g |

25% SPAREN
Angebot: **10,95€**

Meditonsin Tropfen

35g | statt 14,64€*
1kg=312,86€

27% SPAREN
Angebot: **6,95€**



PROSPAN Hustensaft KINDER

100 ml | statt 9,47€*
1l=69,50€

Voltaren Dolo 25 mg

23% SPAREN
Angebot: **9,45€**

Voltaren Dolo 25 mg

20 Tabletten | statt 12,23€*



25% SPAREN
Angebot: **4,45€**

velgastin Blähungen

20 Kautabletten | statt 5,97€*

25% SPAREN
Angebot: **7,45€**



PROSPAN Hustenliquid

105 ml | statt 9,97€*
1l=70,95€



25% SPAREN
Angebot: **8,95€**

SINUSITIS HEVERT SL

40 Tabletten | statt 11,97€*