

## News September 2019

### Grün ... positiv für Stimmung und Gesundheit! Eigenschaften der bekanntesten Farben

Immer beliebter wird die Farbtherapie, in der die positive Wirkung der Farben anhand von Bädern, Farbakupunktur, Bestrahlungen u.a. nachgewiesen wird! Doch auch zu Hause kann jeder für positive Stimmung sorgen, indem er die Farben seiner Kleidung, Möbel und Beleuchtung der Stimmung anpasst.

Zum Beispiel „meine Farbe“ in Arbeitskleidung, Homepage, Flyer, Briefpapier und Logo ist **Grün**... auch die Farbe der Natur, in der ich mich oft beuge und Kraft und Energie tanke.

Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird grün bei Herzkrankheiten eingesetzt. Auch Trauer, Wut und Liebeskummer können durch grüne Farbtöne gelindert werden. Ein in Grün gekleideter Mensch wirkt großzügig und vertrauenserweckend.

In Räumen sorgt Grün für Ruhe, Sicherheit und Kreativität und ist daher in Arbeitsräumen ideal – auch einige Pflanzen tun da ihre positive Arbeit.

Zudem hilft Bewegung im Grünen ebenfalls dabei, Stress abzubauen. Die Farbe Grün und die frische Luft wirken ebenfalls dem Stress entgegen. Bereits wenige Minuten im Grünen hat nachweislich eine positive Wirkung auf die Psyche, wie eine Studie an der University of Essex in Colchester nachweisen konnte (sehr lesenswert)!

<https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/gruen-macht-vergnuegt/>



Bild von pxhere.com

**Macht es euch Grün...  
und entspannt ein wenig oder schöpft Kraft und Energie.**

**Euer Olaf**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)