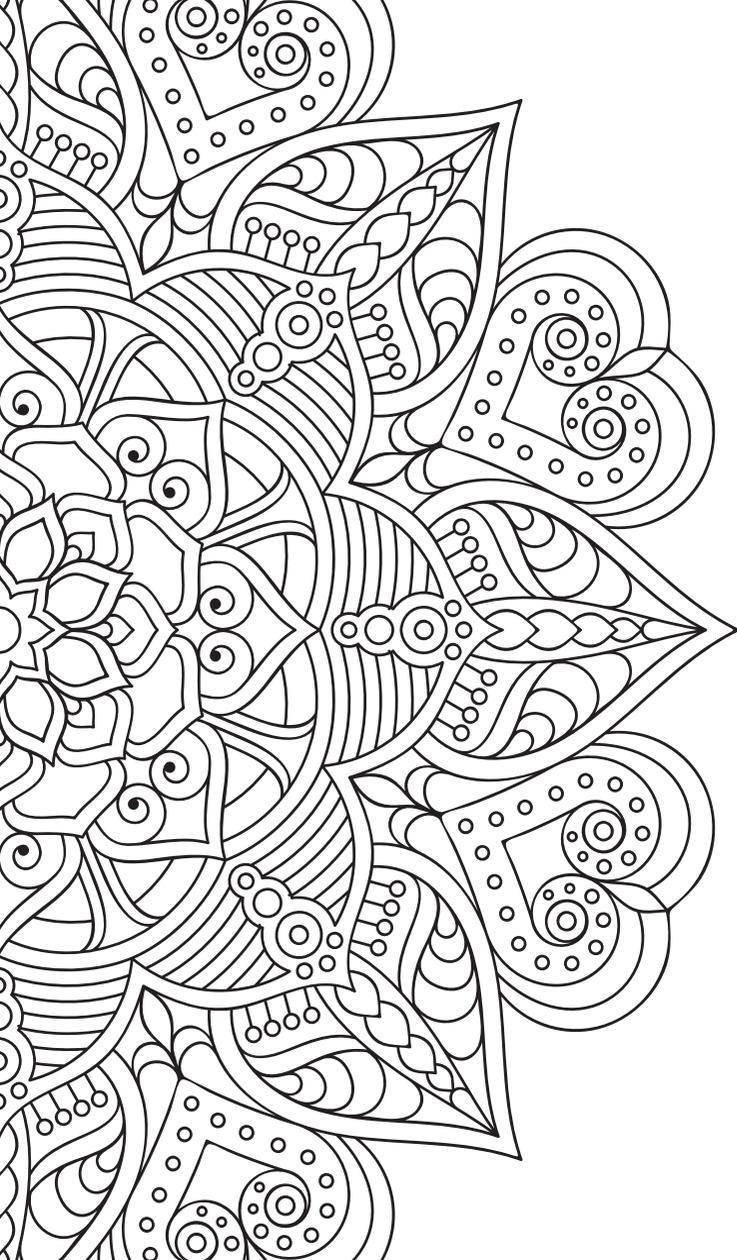




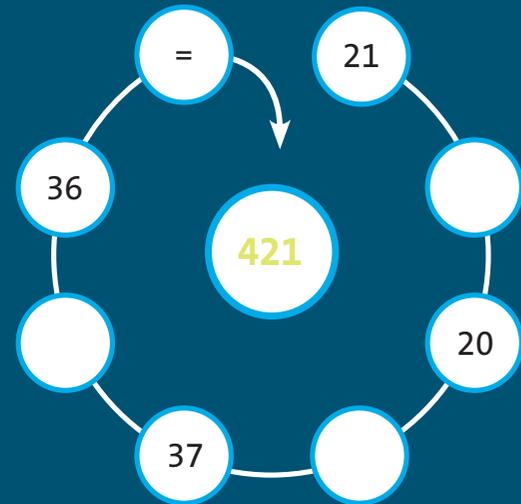
◦ AUSZEIT MIT DER WESTFALENBAHN ◦



LIEBE FAHRGÄSTE,

freuen Sie sich schon auf den Feierabend, das Wochenende oder eine entspannte Fahrt in der WestfalenBahn? Endlich mal wieder zurücklehnen, ausruhen, auftanken... Sicher, wer tut das nicht. Das Wichtigste für unseren Energiehaushalt sind aber die ganz kleinen Auszeiten während des Tages! Das bewusste Abschalten und Entspannen zwischendurch – auch während des Reisens in unseren Zügen.

Mit diesen Mini-Auszeit-Tipps möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, dem Alltag kurz zu entfliehen. Wo auch immer Sie gerade sind, wir wünschen viel Freude beim Entspannen und allzeit gute Fahrt mit der WestfalenBahn.



Die Zeichen +, – und x sind so in den freien Kreisen zu platzieren, dass die Rechnung am Ende aufgeht. Jedes Zeichen darf dabei nur einmal verwendet werden.

BUCHSTABEN-GITTER

A	F	P	E	F	U	C	H	S	B	A	U	S	T
F	K	L	Z	N	A	N	E	L	A	P	B	H	J
A	E	G	A	R	T	E	N	A	R	B	E	I	T
H	B	R	R	O	T	T	F	R	S	I	T	W	A
R	I	W	L	E	A	P	F	E	L	B	A	U	M
R	Z	F	T	T	P	S	F	I	W	O	D	R	U
A	F	L	E	H	E	R	B	S	T	L	A	U	B
D	A	I	L	A	U	E	G	T	I	G	E	R	S
T	B	E	N	E	S	H	T	I	R	G	S	E	T
O	D	G	D	A	L	K	S	E	F	F	M	N	J
U	Z	E	J	R	J	I	C	F	L	J	U	U	F
R	B	N	A	N	B	T	H	E	N	E	E	C	H
U	K	P	H	E	A	Z	K	L	D	N	T	K	U
I	N	I	R	S	P	R	E	I	T	E	Z	H	E
G	P	L	D	B	L	A	T	E	R	N	E	A	E
E	S	Z	O	F	E	B	R	R	G	S	T	I	A
L	A	O	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G

Kletterpflanze	▼	Heer; Heeresverband	landwirtschaftlicher Betrieb	▼	Ausgleich, Entschädigung	großer Andrang	▼	Abschiedsgruß (franz.)
Verkehrsmittel	▶	▼	▼				○ 4	Fluss im Sauerland (NRW)
griechischer Liebesgott	▶				zu keiner Zeit	▶		▼
bestehen aus, einschließen	▶		○ 1					
Monatsname	akust. Signal für Gefahr		Richtungsangabe		ausführen, verrichten	▶	○ 7	
▶	▼		▼		Fremdwortteil: fern		poetisch: Biene	▼
schlechtes Lokal		Strick		Ausflug (englisch)	▶			
▶	○ 6	▼						○ 2
kleines hirschartiges Waldtier	▶			gehen (englisch)	○ 3	Holmium (Abkürz.)	○ 5	Nein (englisch)
sich anschließen, begleiten	▶			▼		▼		▼
	London Symphony Orchestra (Abkürz.)	▶	○ 8					

Fuchsbau	Stiefel	Fahrradtour	Gartenarbeit
Herbstlaub	Igel	Rehkitz	Spaziergang
Mütze	Apfelbaum	Fliegenpilz	Laterne

LÖSUNG



SUDOKU



	3		2		1		4	
6			4	9				7
		7						
		3			5		7	
7		8				4		6
	4		8			2		
						5		
3				2	4			1
	2		1		8		6	



ACHTSAME ATEMÜBUNG

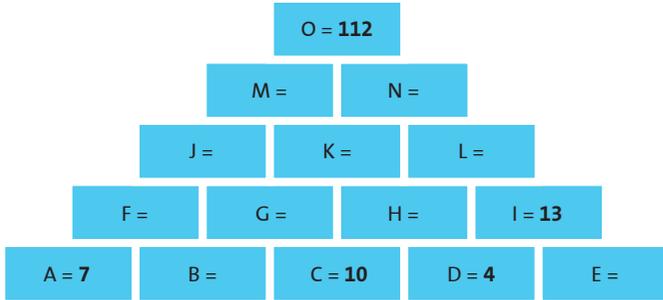
Viele von uns haben sich unterbewusst eine sehr flache und schnelle Atmung angeeignet, die auf Dauer belastend für den Körper sein kann. Daher ist es hilfreich, regelmäßig Atemübungen durchzuführen, die gut für den Stressabbau sind.

Versuchen Sie doch mal die 4-6-8-Methode:

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen langsam bis vier. Halten Sie die Luft an und zählen weiter bis sechs. Atmen Sie aus und zählen bis acht. Wiederholen Sie diesen Ablauf fünfmal hintereinander.

Sie werden sehen, dass Ihre Atmung ruhiger und tiefer wird und der Körper auf Erholung umschaltet.





Jeder Stein dieser Pyramide zeigt die Summe der Ziffern der beiden Steine darunter. Zum Beispiel ist $F = A + B$. Die fehlenden Ziffern sind nun zu ergänzen.

	x		+		=	25
x		x		x		
	x		+	2	=	65
-		-		x		
	+	3	+		=	16
=		=		=		
20		51		10		

- 1
- 6 7
- 4
- 5 8
- 9

Die außerhalb des Rasters stehenden Ziffern sind so zu platzieren, dass alle sechs Gleichungen gelöst werden (drei horizontal, drei vertikal). Jede Ziffer ist nur einmal zu verwenden.





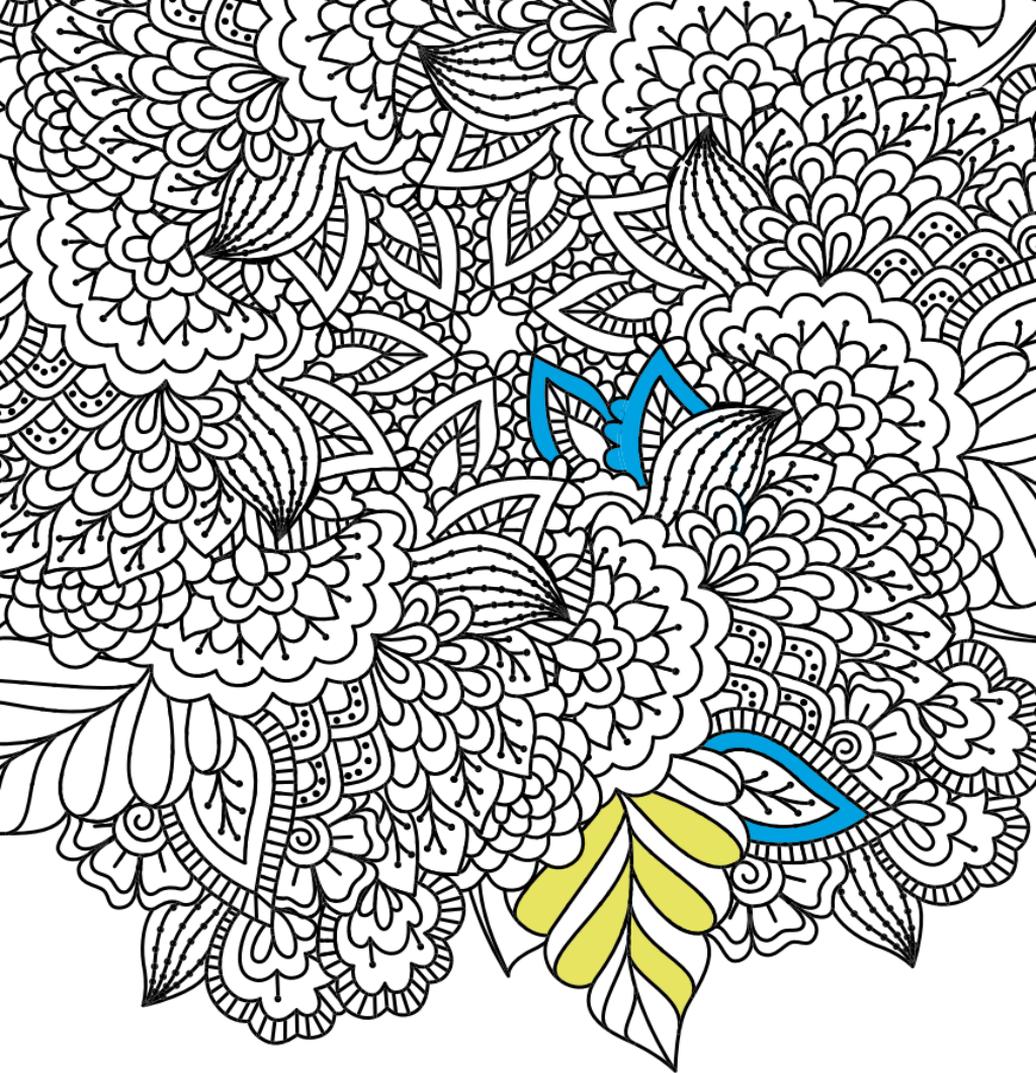
KURZ-MEDITATION

Meditation wirkt in vielerlei Hinsicht entspannend. Fehlt die Zeit, jeden Tag eine halbe Stunde zu meditieren, reichen auch 5 Minuten zwischendurch – egal wo.

Grundsätzlich ist Meditation ganz einfach: Nehmen Sie eine bequeme und aufrechte Haltung ein, richten Sie die Aufmerksamkeit auf ein Fokusobjekt und bleiben Sie aufmerksam und entspannt bei diesem Objekt.



Das untere Bild unterscheidet sich an 12 Stellen vom oberen.
Was sind die gesuchten Unterschiede?



WestfalenBahn GmbH

Zimmerstraße 8

33602 Bielefeld

Telefon 0521 557777-0

info@westfalenbahn.de

www.westfalenbahn.de



Zu den Lösungen der
Rätsel geht es hier:

