

# MOTIVEER JEZELF

**A**ls je merkt dat je niet gemotiveerd bent om te sporten, luister dan eerst even naar je favoriete muziek om in de juiste stemming te komen. Soms zorgt alleen al het ritme van de muziek ervoor dat je weer energie krijgt en je bloed sneller gaat stromen. Doe je aan thuis sporten, dan kun je het ook wat minder 'serieus' aanpakken. Een half uurtje dansen in je woonkamer is ook een geweldige cardio training (en veel leuker dan een half uur op de crosstrainer)! Zet gewoon je favoriete nummers op en laat je lekker gaan. Het is lekker als de nummers op je afspeellijst verschillende tempo's hebben. Langzame nummers zijn niet toegestaan!

# BLIJF GEZOND MET RODE GINSENG



Een goed immuunsysteem is voor iedereen belangrijk, maar helemaal voor Schorpioen. Dat zit zo: ten eerste heerst Schorpioen over de uitscheidingsorganen. Een gezonde dikke darm en gezonde urinewegen zorgen ervoor dat onzuiverheden uit het lichaam kunnen worden verwijderd. Ten tweede vinden Schorpioenen het soms moeilijk om hun emoties te uiten. Als ze zich verdrietig of boos voelen, kiezen ze er vaak voor om in hun schulp te kruipen, wat een negatief effect kan hebben op hun fysieke welzijn.

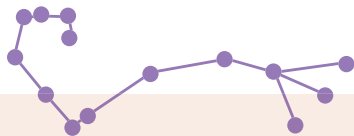
Met rode ginseng geef je je immuunsysteem een boost. Rode ginseng heeft niet alleen een ontstekingsremmende en antioxiderende werking, maar versterkt het immuunsysteem ook daadwerkelijk en helpt tegen vermoeidheid. Overleg altijd met je huisarts of het verstandig is om rode ginseng te gaan gebruiken als voedingssupplement.

# VERZAMEL GLAZEN BEELDJES



**S**chorpioen heerst over transformatie, en Schorpioenen vinden het dus heel mooi als ze in andere mensen of voorwerpen transformatie zien plaatsvinden.

Glazen beeldjes kun je gebruiken als een soort talisman van transformatie. Je zet ze in het licht en kunt de hele dag door genieten van de veranderende reflectie die dit teweeg brengt. Wanneer het licht het glas raakt en wordt gebroken, verandert het licht in een regenboog. Neem de tijd om te genieten van dit prachtige schouwspel.



# GA NAAR EEN MOERAS

**H**et klinkt misschien niet als een doorsnee uitstapje of vakantie, maar overweeg eens om naar een moeras te gaan! Als waterteken heerst Schorpioen over alle moeraslanden, dus in zekere zin bezoek je je eigen koninkrijk...

Bekende moerassen vind je onder andere in de Verenigde Staten (bij New Orleans bijvoorbeeld) en in Australië (de Finniss rivier). Maar ook wat dichterbij huis zijn ze te vinden. Bijvoorbeeld voor de kust van de Bulgaarse Zwarte Zee. Daar ligt de Alepu, een moeras- en natuurreservaat met een grote verscheidenheid aan zeldzame watervogels. Het westen van Nederland was vroeger één groot moerasgebied, en nu worden steeds meer drooggelegde polders weer onder water gezet zodat moeras- en weidevogels weer terug kunnen keren.

