



Carpe Diem

Life above the noise

Gesundheit atmen

Our Health Mission: Nur wer sich selbst gut versorgt, kann für andere da sein

Die Atmung wird von vielen nicht wahrgenommen. Dabei verbindet sie die Außenwelt mit der Innenwelt. Frische Luft für jede Zelle des Körpers tut gut.

Mund zu. Atmung durch die Nase. Die Nase mit den feinen Härchen dient als Luftfilter gegen Bakterien, Viren, Pollen und andere Partikel aus der Luft.

*So, wie wir genüsslich essen, können wir ruhig und tief atmen. Beispiel der Sonnengruß (rechts). Bei einer Begegnung (Abstand beachten) zur Begrüßung beide Arme nach oben, durch die Nase tief einatmen. Die frische Luft wird erwärmt und die Lunge wird mit Sauerstoff versorgt und der Körper mit neuer Energie durchflutet. Ein **Liebes-Kick** für Körper und Hirn. Es vermittelt ein wohltuendes Körpergefühl und stärkt das Immunsystem.*



Nimm dein Leben mit Humor. Sende positive Gefühle aus. Genieße die kleinen Dinge. Vertraue deiner Stärke.

Mit diesem Wohlgefühl macht man sich Gesundheit zu eigen und Probleme und Krisen lassen sich leichter als Chance sehen.

Sei dankbar für alles, was du hast.

Bleibt behütet

Ulrich C Bredemeier
Geschäftsführer

„Wenn man nicht selbst an sich glaubt, wer dann?“

Sei du selbst der Wandel, den du von der Welt erwartest

Mahatma Gandhi