



Carpe Diem

Life above the noise

Zeichen der Hoffnung

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

In Zeiten, wo Corona Virus wütet und Angst und Schrecken verbreitet, gilt es auch, Ruhe zu bewahren.

Einer der Königswege ist Abstand halten sowie Achtsamkeit und Gelassenheit, mit anderen zu leben.

Ein weiterer Weg ist, den eigenen Körper als Königreich zu betrachten.

Ja, man kann auch sagen, ich bin "Herrscher meines Königreichs".

Die Dörfer wären die Organe und die Untertanen wären die Zellen.

Was brauchen die Untertanen? Richtig! Um richtig arbeiten zu können und dem täglichen Stress zu begegnen, müssen sie optimal versorgt

werden. Ausgewogene Ernährung, tiefe und ruhige Atmung, ruhigen Schlaf, regelmäßige Bewegung, klaren Kopf, viel trinken sind Voraussetzungen für gute Gefühle und Dankbarkeit. Sag jeden Tag "danke" für Gesundheit.

Nimm dein Leben mit Humor. Sende positive Gefühle aus. Mit einem ausgeglichenen Königreich fühlt man sich jung und stark. Vertraue deiner Stärke.

Mit diesem Wohlgefühl macht man sich Gesundheit zu eigen und der Schrecken von Horrormeldungen verliert seine Wirkung

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