



Carpe Diem

Life above the noise

Kraftquelle Körper und Geist

Der Mensch im Mittelpunkt.

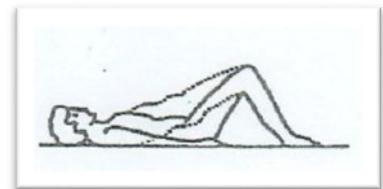
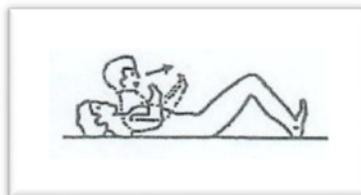
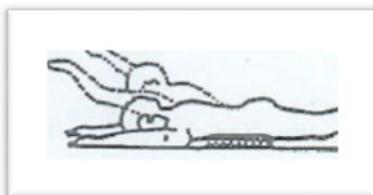
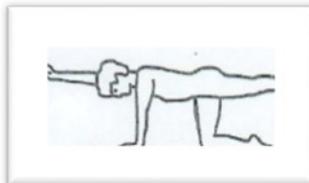
Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.
Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen

Wunschkonzert

Vogelgezwitscher morgens und abends. Zuhören und genießen.
Die hellen, klaren, kräftigen Vogelstimmen berühren jedes Herz.
Ohne Berührung, kein Leben

Bodenübungen, eine Wohltat für den Körper

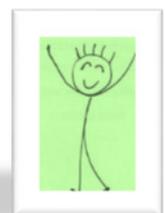
. Langsam anfangen. 5 min warmlaufen, leichtes Bending, kleines Stretching.
Besser halb begonnen als erfolgreich verzögert. (3/5/15 see unten)



Ulrich Chris Bredemeier
Geschäftsführer

Atemübung

*Richtige
Atmung ist wie
staubsaugen.
Die Lunge wird
befreit und stärkt
das Immunsystem.*



3/5/15 bedeutet. Mindestens 3 Übungen. 5 Durchgänge, 15 Atemzüge halten

“alles klar? Wenn nicht, nochmal lesen. Man sieht nur das, was man weiß“

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

Mahatma Gandhi