

Ideen, was Sie auch jetzt für Ihr Immunsystem tun können

Gesunde Ernährung,
vorwiegend pflanzlich

Gezieltes Fasten

Bewegung machen - 1 x täglich
Schwitzen

Sonnenlicht (Vitamin A)

Im Biorythmus leben, regelmässig
schlafen

Soziale Kontakte - auch in der
räumlichen Distanz

Spiritualität pflegen - sich
aufgehoben fühlen

Liebevoller, achtsamer
Körperkontakt

Sinn im Leben, auch dadurch, dass
Sie anderen Menschen helfen

Jetzt ist aber keine Zeit für
Experimenten mit der Gesundheit!

*Anregungen von Mag. Markus Pühringer
- Shiatsu-Praktiker, Supervisor, Choach und
Mitarbeiter im kirchlichen Begegnungszentrum
Urbi@Orbi in der Linzer Innenstadt.*

