

# Es geht um dich!

## Deine täglichen Immunbooster!

**Naturheilkunde** - Ganzheitliche Klärung durch Ernährung, Bewegung, Fasten, Sonne und Stressbewältigung.

**Yoga** - Harmonie und Balance mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen.

**Bewegung** - Sport/Training - Spaziergang/Natur

**Gute Erlebnisse** sammeln und genießen

**Lachen** - mind. 1 x täglich

**Musik** hören oder machen oder tanzen

**Zeit nehmen** für Familie und liebe Menschen

**Dankbar sein** - auch für die kleinen Dinge

**Kalt Duschen** - tgl. Vit.C u. D3, Darmkuren 2-3/Jahr

**Stressbewältiger**

20 Min. Meditation: zur Stärkung der inneren Kraft

Tagesrückblick: 3 positive Dinge notieren

Gedanken prüfen und positiv ausrichten.