

Neue Viren, alte Viren, allerlei Keime,...wir leben mit ihnen!

SO BLEIBEN WIR GESUND.



AUCH FÜR ALLE WICHTIG:



Meditiere.

- Sei präsent in Deinem Leben, in Deiner Mitte, in Deinem inneren Frieden.
- Komme in Deine Anbindung.
- Lass Dich nicht aus der inneren Ruhe bringen.



Ernähre dich bewusst und gesund.



Bewege Dich regelmässig.



Sorge für genügend guten Schlaf.



Pflege Sozialkontakte



Kläre Dein Leben, Deine Themen, erkenne und lerne und bleibe geistig fit.



Lass Liebe Strömen, nicht Angst und Wut.



Schädige Dich nicht mit Giften.



Deine Selbstverantwortung
Ta responsabilité individuelle
Tua autoresponsabilità
Your personal responsibility

Deine Trainer, Berater, Therapeuten und Wissenschaftler
Tes entraîneurs, conseillères, thérapeutes et scientifiques
Tue coach, consiglieri, terapeute ed scienziati
Your coaches, mentors, therapists and scientists

