

Wie entsteht Gesundheit?

Tatsache ist, körperliche und geistige Fitness steigern unsere Lebensfreude, unsere Lebensqualität und die Motivation mehr zu erleben.

Ist es deshalb nicht ein grundsätzliches Bestreben, dass man seine gesundheitlichen Anteile vermehren möchte um sich wohler und fitter zu fühlen in seiner Haut / seinem Körper?

Aber wissen wir immer, was uns gesund macht?

Gerade, wenn man aus einer Krankheit wie Corona kommt zum Beispiel, braucht man vielleicht Unterstützung. Um zu erkennen, was noch in einem steckt, was noch an Ressourcen da ist? Um zu erkennen: Was kann ich tun, um mein Potential zu stärken?

Ich sehe oft, dass so mancher ohne Unterstützung nicht weiter kommt.

Denn manchmal braucht es Ruhe und achtsame Bewegungen um Kraft schöpfen zu können und der früher ausgeübte Sport ist nicht mehr der „Richtige“ ... Dabei ist es so wichtig, geeignete Bewegungen zu finden, damit durch dieses TUN wieder mehr Vitalität ins Leben kommt.

Die Frage ist eindeutig nicht: Was macht uns krank? Sondern: Was macht uns gesund?!

Dann **Bewegen** wir uns weg von der Krankheitsbekämpfung und hin zum Thema: Was braucht ein Mensch um sich seine Gesundheit zu erhalten.