Foto: Eigenbild

.

Gesund und schmerzfrei leben in der modernen Welt

Alles lässt sich heute angeblich steigern, nicht nur Versprechen und Versprechungen sondern auch die eigene Gesundheit und Schönheit. Alles lässt sich optimieren, verbessern und auch verschlimmbessern, was eher an der Tagesordnung ist.

.

Jeder will gesund sein und bleiben, macht aber vieles, **was dagegen spricht!**

Für viele Menschen zählt nur der Wohlstand, den man in seinem Leben erreichen kann, je mehr desto besser. So jagen sie ihm täglich nach. Wohlstand macht schliesslich sexy und schön. Alles andere wird zurückgesteckt. Da die Jagd oft Jahre in Anspruch nimmt – ja sogar Jahrzehnte – versucht man die Ausdauer, die Kondition mit Medikamenten zu unterstützen. In der spärlichen Freizeit fordert man den Körper zusätzlich heraus: Laufband, Marathon, Triathlon, Mountain-Bike, Fahrradfahren, Boxen, Fussball, Ski, Tennis, Squasch usw. Das wird so exzessiv wie möglich und noch mehr – über die Grenzen – betrieben. Man will seinen Körper spüren… Ihn herausfordern, Adrenalinschübe ohne Ende erleben. Action muss sein, oft lebensgefährlich oder auch tödlich. No Risk – No Fun!

Sie nehmen viel in Kauf, die modernen, erfolgreichen Menschen und wollen auf Teufel komm raus ihr älter werden aufhalten oder minimieren mit allem möglichem Zeugs, das die Industrie blumig in Werbespots anbietet und verspricht. Wissenschaftlich belegt!

Optimal allein genügt nicht mehr, alles muss optimalst und noch besser sein. Der Körper muss funktionieren bis ins hohe Alter wie eine Waschmaschine oder ein Bulldozer auf Knopfdruck. Von 0 auf 180 – sofort!

.

Die Folgen dieser Lebensart: Stress, Depression, Burnout, Leistungsabfall, Schmerzen, Herzinfarkt, Hirnschlag, Krebs… und andere zahlreiche Krankheiten.

Andere leben in den Tag hinein. Die Energie ist schon längst verflogen. Ziele ebenso. Fitness ist kein Thema. Man hält sich über Wasser und will sich in die Rente retten. Doch der Alltag kann brutal hart sein und die Rente noch weit entfernt.

Die Folge dieser Lebensart ist genau gleich wie oben.

Durchatmen ist die Lösung, die Ihnen kein Arzt, kein Therapeut und schon gar kein teuer bezahlter Personal Coach sagt. Durchatmen, das ist die Herausforderung, der wir uns stellen sollten und die uns so schwer fällt. Energie gewinnen beim Entschleunigen.

Mit unseren Living Nature® Schmerzfreitherapie lernen Sie wieder Mensch zu werden, nicht Distanzrekorde, nicht noch mehr Geld und Wohlstand oder ein noch höheres Thempo bringt Ihnen ein gesundes Leben in der modernen Welt. Auch kein In-den-Tag-Leben und sich in die Rente retten ist die Lösung.

Das Kontrastprogramm zum alltäglichen Wahnsinn lautet ganz einfach: Durchatmen! Sie werden selber spüren – und zwar in kürzester Zeit – wie die Einfachheit neue Energie verleiht, Schmerzen lindert und Burnout-Symptome verschwinden.

Die Mehrheit der Menschen haben jedoch gar keine Bewegung, treiben keinen Sport, rein gar nichts! Sie finden Sport ist Mord. Wenns hoch kommt und das Wetter ideal mitspielt, gehen sie vielleicht mal etwas spazieren. Ach, ist das anstrengend…

Die Folge ist tatsächlich Mord. Selbstmord! Oder zumindest eine miserable Lebensqualität mit Medikamenten – über zwanzig bis dreissig Jahre.

Wieso? Bei einem Menschen, der keine Bewegung hat, schläft der Körper langsam ein. Muskeln verkümmern, Hirnzellen sterben schneller ab, Adern und Venen verkümmern und sterben ab, Organe werden nicht mehr richtig durchblutet usw. Schmerzen und Krankheiten tauchen auf. Die Lösung der

Schulmedizin: Medikamente mit zahlreichen Nebenwirkungen.

Bewegung heisst Leben! In unserer Onlineberatung zeigen wir Ihnen wie Sie in Bewegung kommen, Ihren Körper und Ihr Immunsystem stärken, damit es auch Spass macht zu leben. Ein (massvoll) sportlicher Körper braucht keine Medikamente.

.

Mit Bewegung und einer gesunden Ernährung gestalten Sie Ihre ganze Gesundheit.

Und schauen Sie sich diesen Vortrag über gesunde Beziehungen an:

.